COLLECTION MEMPHIS

2 fr.

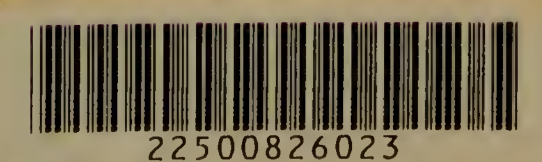
Magnétisme et Volonté

par Henry FRICHET



TRANSMISSION
de la
PENSÉE

HYPNOTISME - AUTOSUGGESTION - MAGIE



A Monsieur Moreau,
En sympathique hommage

Henry FRICHET

H. Frichet



Magnétisme et Volonté



FRANCE-ÉDITION
19, RUE GAZAN, 19
PARIS (XIVe)

COLLECTION MEMPHIS

VOLUMES DEJA PARUS :

CE QUE FEMME DOIT SAVOIR

Le Mystère des Mois. — Hygiène et Beauté

CE QUE DISENT LES CARTES

Passé, Présent, Avenir. — Nombreuses réussites.

CE QUE DISENT LES RÊVES

Les songes expliqués selon le sexe et l'âge.

CE QU'ON LIT DANS LA MAIN

Le caractère d'après l'écriture.
Lignes et signes révélateurs.

CE QUE RÉVÈLE LA PHYSIONOMIE

Les bosses du crâne. — Instincts, goûts, penchants.
Bonheur ou fatalité.

SORCELLERIE ET ENVOUTEMENT

Magie ancienne et moderne. — Mystérieux pouvoir des Rebouteux. — Messes noires. — Sortilèges.

MAGNÉTISME ET VOLONTÉ

Le Destin et la Volonté. — Magnétisme personnel.
Transmission de la pensée.

Chaque volume : 2 fr. — Franco : 2.15

PARAITRA PROCHAINEMENT :

COMMENT ON ÉVOQUE LES ESPRITS

par le Médium AQUILA



MAGNÉTISME ET VOLONTÉ

I

LE DESTIN ET LA VOLONTE

Sommes-nous libres ? Ou bien sommes-nous le jouet d'un déterminisme fatal, comme le croient les musulmans ? Répondons hardiement : « Oui, nous sommes libres ", parce que si nous ne l'étions pas, tout l'effort humain apparaîtrait comme inutile ; la volonté et la valeur morale ne seraient qu'un vain mot.

Oui, nous pouvons agir bien ou mal ou ne pas agir. Nous pouvons délibérément fixer notre choix, diriger nos actions vers tel ou tel but, développer l'essor de nos pensées ou en arrêter l'élan, exécuter ou non nos résolutions, réfléchir ou nous laisser distraire. Nous pouvons aussi vouloir ou ne pas vouloir.

Notre part de liberté est très limitée

Maintenant, hâtons-nous de dire que notre part de liberté, qui est immense, est, malgré tout, essentiellement limitée.

Nous sommes, en effet, très rarement ce que nous voudrions être ou ce que nous aurions voulu avoir

été. Toute liberté suppose un choix. Or, nous n'avons choisi ni notre patrie, ni nos parents, ni notre sexe, ni notre tempérament, ni notre caractère, ni nos meilleures qualités et encore moins nos imperfections et nos défauts. Nous sommes ceci ou cela, comme nous sommes blonds ou bruns, petits ou grands, pleins de vigueur ou d'une santé délicate. De plus, nous subissons sans réaction possible, la plupart des événements qui s'offrent à nous, comme il nous faut subir le temps qu'il fait : pluie ou soleil. Des murs épais nous emprisonnent.

Tout ceci est l'évidence même, et M. de la Palice n'a jamais exprimé des vérités plus simples. Cependant, au milieu des obstacles sur lesquels nous nous heurtons, et jusque dans l'enchaînement des passions, notre pensée reste indépendante, libre... Elle est libre. Et c'est elle (avec la volonté pour levier, et nos organes pour instruments), qui nous permet de conduire notre barque.

« Conduire sa barque » est une expression admirable en ce sens qu'elle délimite parfaitement la part de liberté qui nous est dévolue.

Si, pour un marin, les lames de fond, les courants inconnus ou imprévus, qui poussent l'esquif à la dérive, les vents favorables ou ceux qui soufflent en tempête, sont du domaine du hasard et de la fatalité, bref, appartiennent à cet ordre de phénomènes inévitables dont les causes sont inconnues, de même, notre existence est traversée, bouleversée par des événements dont les causes restent si mystérieuses, si fatidiques, que nous avons inventé, pour les dénommer, les mots de chance ou de malchance, de veine ou de déveine, ce qui ne signifie pas grand chose et, dans tous les cas, n'explique rien du tout.

Mais, au milieu du dédale de circonstances qui nous environnent et sur lesquelles nous sommes impuissants, nous pouvons conduire, nous conduisons véritablement notre barque sur cette mer agitée de la vie et qui a la mort pour rivage. Capitaine, nous aussi, d'un navire qui est notre « moi », nous manœuvrons la barre, larguons ou carguons les voiles, suivant le temps qu'il fait, la direction à prendre ; nous jetons l'ancre parfois, consultons la boussole et les cartes, luttons toujours contre les éléments plus ou moins déchaînés, et, finalement, triomphons des passes les plus difficiles.

Pour cela, ce hardi capitaine fera d'abord appel à son expérience, à son intelligence, puis mettra en jeu cette faculté qui, seule, permet d'exécuter les décisions du jugement : la *volonté.*

En vérité, jamais on a eu à déployer autant de volonté qu'à notre époque : la vie est difficile, toujours ; brutale, souvent ; et chacun se bat pour conquérir la fortune, la gloire, l'amour, un peu de bonheur, quelques joies, sa sécurité ou simplement, le repos du lendemain.

« Tu n'as droit à rien. »

« Ce qui est naturel, disait Taine (sous la signature de Frédéric Thomas Graindorge) dans *la lettre à mon neveu*, ce n'est pas le dîner, c'est le jeûne. La condition naturelle d'un homme comme d'un animal, c'est d'être assommé ou de mourir de faim.

« Si tu veux comprendre la vie, ajoute le philosophe, que ceci soit le commencement et comme l'assiette de tous tes jugements et de tous tes désirs ; tu n'as droit à rien et personne ne te doit quelque chose, ni la société ni la nature. Si tu leur demandes du bonheur, tu es un sot ; si tu te crois injustement traité parce qu'elles ne te le donnent pas, tu es plus sot. Tu voudrais être honoré, ce n'est pas une raison pour qu'on t'honore. Tu as froid, ce n'est pas une raison pour qu'un habit chaud et commode vienne de lui-même se poser sur ton dos. Tu es amoureux, ce n'est pas une raison pour qu'on t'aime. Il y a des lois immuables qui gouvernent la possession de la gloire comme la rencontre de l'amour, comme l'acquisition du bien-être. Elles t'enveloppent et te maîtrisent, comme l'air méphitique ou sain dans lequel tu es plongé, comme les saisons qui, sans s'inquiéter de tes cris, tour à tour te gèlent ou te brûlent... »

Si ces paroles amères étaient vraies, il y a soixante ans, tandis que l'existence était pour chacun relativement douce, avec quelle force elles s'adaptent aux circonstances actuelles, alors que la lutte est effroyable pour les femmes comme pour les hommes ; aussi bien, jamais une volonté à toute épreuve n'a été aussi utile qu'aujourd'hui.

Dans ce petit ouvrage, nous étudierons l'art de forti-

fier, de porter à son maximum, cette faculté splendide et merveilleuse, grâce à laquelle on peut opérer de vrais prodiges : la volonté.

La volonté n'est pas seulement une formidable puissance conférant des pouvoirs extraordinaires sur soi-même et sur autrui ; elle est une vertu qui modifie, embellit la personnalité ; elle donne à l'adepte bien entraîné, cette puissance de séduction quasi-invincible qui s'appelle le magnétisme personnel.

L'individu magnétique.

L'individu magnétique — homme ou femme — exerce un charme réel, et ce charme réchauffe et réveille autour de lui en même temps qu'il fournit de la vitalité et de l'exubérance là où les éléments manquent : c'est un fascinateur.

Que tous ceux qui liront ce petit livre, moins avec esprit de curiosité qu'avec la pensée de s'instruire, et le désir de devenir un adepte du magnétisme, soient bien persuadés qu'ils réussiront... non pas tout de suite, mais sûrement.

Pour cela, la foi et une confiance absolue, sont indispensables. Donc, que les premiers insuccès ne soient point motifs à découragment. S'il n'y avait pas d'insuccès, il n'y aurait pas de succès.

Il n'existe aucune formule magique capable de conférer instantanément le pouvoir magnétiseur. Il faut du travail et de la persévérance. Que diriez-vous d'un professeur qui se flatterait d'apprendre à son élève l'anglais ou le violon en vingt-quatre heures ?

Rien ne s'improvise et l'occultisme est une science difficile qui demande des efforts constants.

Le cadre de cet ouvrage étant plutôt étroit, nous écarterons délibérément la discussion théorique qui nous paraîtrait superflue, pour exposer une méthode claire, aussi simple que posible et pratique.

II

DE LA POSSESSION DE SOI-MÊME ET DE LA SANTÉ

On a dit que la santé était le premier des biens après l'honneur. Sans doute, mais si la santé est le premier des biens, elle n'est pas le bonheur ; elle donne seulement la permission d'être heureux. Si vous souffrez de l'estomac ou d'une dent gâtée, les plus douces joies de la terre peuvent passer à votre portée, vous n'en goûterez aucune.

Le premier des bonheurs, le bonheur essentiel que chacun peut et doit ambitionner, c'est la possession de soi-même — autrement dit l'épanouissement de sa personnalité.

Pour être maître de soi, il faut être équilibré physiquement et moralement.

Trouver son point équilibrant, le sentir en soi et en jouir, tout est là.

L'homme le plus intelligent à l'état normal, s'il a perdu son point d'équilibre physique ou mental, n'est plus qu'un malade, un sot ou un fâcheux.

L'homme, qui a perdu son équilibre, est le plus souvent irrité, inquiet, tourmenté. Sa mémoire est infidèle. S'il parle, sa conversation n'est pas intéressante, et il sent qu'il a tort de parler. S'il se tait, il souffre de son silence parce qu'il se rend compte que, momentanément, il ne peut rien tirer de bon de son cerveau. Cependant, il aurait mille choses à dire. Ses gestes sont maladroits ou inharmonieux. Il est angoissé. Le sentiment qu'il a de son infériorité le rend de mauvaise humeur et son exaspération s'accroît encore du malaise qu'il communique.

Parfois, au contraire, il est mou, inattentif et sa pensée flotte comme un bouchon au gré d'une rêverie incohérente et souvent absurde. On lui parle, il est distrait ; il est loin de lui-même ; les autres sont déjà loin de lui.

L'homme qui a perdu son point d'équilibre, est passif.

On sent qu'on a retrouvé son point d'équilibre comme on sent que l'on a recouvré la santé que l'on avait perdue.

Les nerfs sont d'aplomb. On n'éprouve aucune inquiétude vive, aucun désir excessif. On est plutôt gai, harmonieux et rayonnant. L'attention est concentrée, l'observation aiguë : toutes les facultés mentales fonctionnent sous une pression à peine sensible de la volonté, comme un cheval que l'on aurait bien en main. On ne s'efforce pas de plaire ; chacun vous écoute avec une attention extrême : vos moindres paroles sont importantes. Dans la rue, l'homme qui est bien maître de lui-même, s'intéresse à ce qu'il voit sans que sa pensée intérieure soit complètement distraite, et le sentiment qu'il a de sa force, de son bel équilibre physique et moral lui procure une satisfaction intime, visible d'ailleurs sur sa physionomie.

L'homme, qui a trouvé ou retrouvé son point d'équilibre, est actif.

Mœterlinck fait justement observer que ce point d'équilibre, nous le perdons à tout moment dans la vie.

« Non seulement, dit-il, chaque nuit il s'anéantit dans notre sommeil, mais même à l'état de veille, il est à la merci d'une foule d'accidents. Une blessure, un malaise, un choc, une indisposition, quelques verres d'alcool, un peu d'opium, un peu de fumée, suffit à l'altérer. Même quand rien ne le trouble, il n'est pas constamment sensible. Il faut souvent un effort, un retour sur nous-mêmes pour nous ressaisir, pour prendre conscience que tel ou tel événement nous advient. A la moindre distraction, un bonheur passe sans nous toucher, sans nous livrer le plaisir qu'il renferme. On dirait que les fonctions de cet organe, par quoi nous goûtons la vie et la rapportons à nous-mêmes sont intermittentes, et que la présence de notre moi, (excepté dans la douleur) n'est qu'une suite rapide et perpétuelle de départs et de retours. Aussi, nous redoutons,

tant nous le sentons fragile, que ce moi peut à jamais disparaître dans l'effroyable secousse qui sépare la vie de la mort.

La santé et la culture physique.

On pourrait prolonger à l'infini des réflexions analogues. Mais puisqu'il s'agit de donner ici des conseils pratiques, disons tout de suite qu'il n'est pas de santé morale sans une bonne santé physique. Celle-ci est à la base de tout progrès en science magnétique.

Nous ne faisons pas de cours d'hygiène. Il existe dans cet ordre de connaissance, des quantités de traités ou de manuels, très bien faits, auxquels nous renvoyons nos lecteurs.

Ajoutons toutefois qu'il n'y a pour ainsi dire pas de santé parfaite sans culture physique. Là, encore, les ouvrages abondent.

La gymnastique rationnelle, nécessaire à tout le monde, est presque indispensable à ceux et à celles qui veulent progresser psychiquement. L'âge n'importe pas. Même, et surtout les personnes vieillissantes feront donc de la culture physique, mais bien entendu, sous réserve de ne s'y livrer qu'avec l'intelligente prudence qui convient.

Les méthodes sont nombreuses et toutes se valent ou à peu près. En effet, malgré les divergences d'opinions des différentes écoles (chacune prétendant avoir le monopole de la vérité), il a bien fallu reconnaître que les résultats obtenus dépendaient beaucoup moins du système employé que de la valeur du maître et de la docilité de l'élève.

Aux étudiants en sciences occultes, nous dirons d'abord que tout exercice, même le plus simple, doit être exécuté en y apportant la plus grande attention. Il faut penser à ce que l'on fait, car les cellules de notre corps obéissent à notre mental ; il faut aussi prendre garde de se surmener : la modération étant la première condition de tout développement naturel.

Voici, quelques principes dont on fera bien de ne pas trop s'écarter.

Autant que possible, on « travaillera » le matin, au saut du lit ,dans le costume le plus léger possible, nu si l'on est seul, la fenêtre ouverte, ou tout au moins après avoir renouvelé l'air de la chambre dans laquelle

on a dormi. Cette séance, dont la durée peut varier d'un quart d'heure à une demi-heure, s'achèvera par un lavage au *tub* tiède ou froid, suivant l'état de ses nerfs, mais tiède — toujours — si l'on n'est pas en transpiration. L'eau froide n'est tonique et supportable qu'à la condition d'avoir très chaud. Il faut se méfier de l'eau froide si l'on n'a pas la certitude d'obtenir une réaction brusque et violente.

Durant la belle saison, si vous habitez la campagne — j'entends la vraie campagne où règne la solitude — n'hésitez pas à aller au bord de la rivière, d'un clair ruisseau ou d'un torrent, et là, loin des regards des humains, faites vos exercices de culture physique que vous terminerez par des ablutions d'eau vive sur tout le corps à l'aide d'une grosse éponge. Ensuite, une vigoureuse friction au gant de crin imbibée d'eau de cologne ranimera la circulation. Le pas de course que vous prendrez pour rentrer chez vous suffira pour vous réchauffer et vous procurer un bien-être extraordinaire qui rejaillira sur tous vos actes de la journée. Le résultat de cette demi-heure ainsi employée sera merveilleux. Des personnes malingres, épuisées par le surmenage intellectuel, sont revenues à la belle santé en moins d'un mois de cette cure de plein air et de gymnastique.

Héliothérapie.

J'ai visité autrefois un sanatorium fréquenté par des neurasthéniques et des affaiblis. Après avoir fait exécuter aux pensionnaires quelques légers exercices de culture physique, le médecin installait, par les beaux jours, des couvertures sur l'herbe, et les malades passaient leur matinée *à lézarder*. Au mois de juillet et d'août, on les garantissait de la morsure du soleil, en les faisant s'abriter sous de grands parasols rouges, jaunes, violets ou bleus : les rayons lumineux, diversement colorés, ayant chacun des qualités thérapeutiques particulières : ceux-ci excitants, ceux-là, calmants. Les pensionnaires prenaient aussi des bains de soleil sur la terrasse de l'établissement dans des sortes de cages de verre coloré. Ce mode de traitement s'appelle l'héliothérapie. Il se rattache d'ailleurs aussi bien à la culture physique qu'à l'hygiène et à la thérapeutique.

On ne saurait donc trop recommander ces bains de

lumière aux étudiants en occultisme, mais l'avis préalable du médecin est nécessaire.

En Afrique, j'ai rencontré des hommes immobiles devant des panneaux ou des murs peints à l'ocre rouge et sur lesquels dardait le soleil. J'ai cru qu'ils chauffait leurs rhumatismes : erreur. Ils faisaient une cure de beauté. Les reflets de la couleur rouge sur l'épiderme du patient donne à la peau, un ton chaud, ambré, velouté, très agréable à l'œil.

« Cela me rend fort comme le lion du désert » me disait un grand diable d'arabe que je surprenais en train d'achever de se faire rôtir par le soleil de Mahomey, devant des planches couleur sang de bœuf. Le gaillard était taillé en hercule et il n'apparaissait pas qu'il eût besoin de se fortifier beaucoup. La vérité est qu'il désirait embellir et rajeunir, peut-être développer certaines facultés psychiques.

Le sommeil et la nutrition.

S'il est d'un paresseux de flâner au lit une fois qu'on est réveillé, il est bon de donner au corps et à l'esprit tout le temps de sommeil nécessaire à une réparation totale des organes fatigués. Pour certains, un sommeil de sept heures suffit très largement, mais pour ceux dont la dépense nerveuse est toujours excessive, il faut dormir neuf heures, quelquefois plus longtemps.

Il est à remarquer que les personnes *non alourdies*, qui dorment profondément et longtemps, gardent jusqu'au soir de l'existence, un visage jeune, un corps souple et vivent jusqu'à un âge très avancé.

On dormira aussi la fenêtre ouverte, ou du moins, jamais la fenêtre complètement fermée.

Le psychiste s'abstiendra de toutes boissons qualifiées apéritives. Le vin qu'il boira sera toujours coupé de beaucoup d'eau et, s'il fume, il ne fumera que très modérément...

Enfin, disons en terminant ce chapitre, que le régime fruitarien détermine un rajeunissement général. Tous les fruits agissent comme agents purificateurs de l'organisme par une action alcanisante.

On ne mangera que des fruits très mûrs,et, si possible, cueillis à l'arbre même.

Bien entendu, il ne faut manger que lorsqu'on a faim, ne jamais boire que quand on a soif et rester toujours sur son appétit.

Nous parlerons plus loin de la façon dont on doit respirer. La pratique de la respiration, envisagée au point de vue psychique, est si importante qu'elle fera l'objet d'une étude spéciale.

L'idéal des régimes alimentaires pour un occultiste est le régime végétarien, mais il est si difficile à suivre dans les conditions actuelles de l'existence que nous n'avons pas osé le recommander. Ceux, toutefois, qui auraient le courage de se priver de toute viande et de toute boisson autre que l'eau pure et le jus des fruits, s'adresseront à des ouvrages spéciaux qui donnent à cet effet, toutes les indications utiles.

En résumé, soyez sobres et faites de la culture physique en tenant compte, de votre âge, de votre tempérament et de votre vigueur.

Comme nous l'avons dit, la première condition pour réaliser la vraie possession de soi-même, est une parfaite santé, et, sauf de rares exceptions, ne sont magnétiques que les gens qui se portent très bien.

III

FORCE ET MATIÈRE

Avant de parler du fonctionnement de cette force : la pensée, il est indispensable de savoir d'où elle vient, ce qu'elle vaut, ses propriétés et ses qualités.

L'âme, principe moral, souffle de vie, siège des sentiments et des sensations, est le centre des forces individualisées.

L'esprit, qui fait partie de l'âme humaine, est cette faculté qui nous permet de comparer, de juger et de comprendre. Il est, d'après les dictionnaires et les traités de philosophie, de substance immatérielle.

Tout cela est encore assez vague, car avant de dire qu'une chose est immatérielle, il aurait fallu définir ce qu'on entend par matériel.

La matière — toujours d'après le dictionnaire — est une substance étendue, divisible, pondérable et susceptible de toutes sortes de formes.

Mais maintenant, qu'est-ce que la substance ?

— C'est toutes sortes de matières.

— Ah ! vraiment !...

Efforçons-nous tout de même de comprendre un peu, rien qu'un peu.

Pour le vulgaire, la matière est tout ce qui est perceptible *pour nos sens*.

La chaleur, l'électricité, le son, les couleurs, ne seraient donc pas de la matière, mais un produit de la matière. Pour les savants, cette chaleur, ces couleurs, cette électricité, etc., sont réellement de la matière, mais de la matière en vibration. Aussi bien, la plupart arrivent à cette conclusion : tout est matière. Autrement dit, ce qui n'est pas matière n'est pas, à moins que les qualités ne soient des êtres.

Eh bien ! non.

Non, car de toute évidence, en dehors de la matière (perceptible) il existe une force agissant sur elle en vertu de lois constatées mais non expliquées.

Comme l'a écrit le savant physiologiste, Claude Bernard, la matière brute ou organisée, n'engendre aucun phénomène ; ele sert seulement à manifester des phénomènes.

C'est ainsi que la matière organisée du cerveau, qui manifeste les phénomènes de sensibilité et d'intelligence propres à l'être vivant, n'a pas plus la conscience des phénomènes qu'elle manifeste que la matière brute d'une machine inerte, d'une horloge, par exemple, n'a conscience des mouvements qu'elle fait ou de l'heure qu'elle indique, pas plus que les caractères d'imprimerie et le papier n'ont conscience des idées qu'ils retracent, etc.

« Dire que le cerveau secrète la pensée cela équivaut à dire que l'horloge secrète l'heure ou l'idée de temps. Le cerveau et l'horloge sont deux mécanismes, l'un vivant, l'autre inerte : voilà toute la différence.

La matière n'est jamais cause de rien ; elle n'est qu'une expression, et cela, aussi bien dans les phénomènes des corps bruts que dans ceux des corps vivants.

C'est pourquoi le mot matière exprime la passivité du mouvement, c'est-à-dire l'inertie, comme le mot force désigne l'activité.

La matière est la partie constituante des corps ; on la suppose composée de particules infiniment petites qu'on appelle atomes, lesquels groupés ensemble forment des molécules. Ces molécules sont sans cesse en mouvements. Un corps nous paraît froid parce que ses molécules vibrent moins rapidement que celles de notre propre corps ; un autre corps nous paraît chaud parce ses molécules vibrent plus rapidement.

La cause de ces mouvements (ou vibration) comme nous l'avons déjà dit, s'appelle la force. Encore une fois, la matière n'est cause de rien : elle subit le mouvement, elle le manifeste, mais elle ne le produit pas, sinon par réaction et en vertu de sa force d'inertie, qui la fait résister à l'action.

Il n'y a qu'une Force.

Mais, au demeurant, il n'y a qu'une Force, la Force que nous écrivons avec un grand F. Celle-ci se trans-

forme sous l'influence des circonstances et des conditions du milieu dans lesquelles elle se propage ; toutefois elle ne change pas de nature ou, du moins, de principe.

C'est ainsi que l'électricité peut devenir de la lumière, de la chaleur, etc.

La matière est une.

De même, la matière est une en son essence. La variété des corps n'est dûe qu'à la densité et aux diverses architectures des atomes qui les composent.

On appelle *substance*, cette matière fondamentale que des savants de nos jours avaient cru pouvoir isoler et auxquels les alchimistes d'autrefois donnaient le nom de pierre philosophale, pour indiquer qu'elle n'est, pour eux, qu'une abstraction. Les Hindous la nomment : *Akasa.*

Maintenant, rappelons que la matière réagit contre la force qui agit sur elle : nous en voyons, dit Decrespe (dans son ouvrage : magnétisme) un exemple frappant dans la balle qu'un enfant lance contre un mur ; « poussée par sa petite main, la balle va d'abord de l'enfant au mur ; tout le monde comprend que c'est bien l'enfant qui est cause de ce mouvement. Mais, voici que la balle est renvoyée du mur à l'enfant ; qui la renvoie ? le mur ? Eh, non ! puisque le mur est inerte. Ce n'est donc pas non plus la balle qui est devenue la cause de son mouvement rétrograde. Mais alors ? Alors, c'est que la force *active* de l'enfant (force qui s'est emmagasinée dans la balle) n'a pu avoir son développement complet. Arrêtée par un obstacle insurmontable, elle revient en mode *passif* vers sa source. »

Ainsi, il existe dans la nature deux aspects généraux du mouvement : le mouvement d'action ou actif et le mouvement de réaction ou passif, mais l'un et l'autre sont dûs à la même force (invisible) : la Force.

Si, au lieu d'envoyer au mur une balle de caoutchouc, un artilleur lance un boulet, le mur sera sûrement démoli parce que cette fois l'action étant très supérieure à la réaction, celle-ci sera annulée.

De même, le corps de l'homme (matière) agit ou réagit sur l'âme (force).

D'où conflit : j'ai mal à l'estomac et cela me rend triste. Je suis triste pour une raison quelconque ; mon estomac se contracte et je souffre.

Si je prends une très petite quantité de poison, la force vitale qui habite mes cellules nerveuse pourra réagir. Si j'en prends beaucoup, je succomberai inévitablement.

Hâtons-nous d'ajouter que le poison ne tue que parce son essence possède une force de destruction plus grande que la force de résistance du corps humain.

Ainsi la matière est toujours soumise à la force : intelligente ou brutale.

IV

LA FORCE-PENSÉE

De toutes les manifestations de la Force, la pensée humaine est la plus grande, la plus rayonnante.

On sait que la pensée est la faculté de combiner, de comparer des idées, de se représenter des images... En réalité, elle est assez difficile à définir, car tout n'est que pensée dans l'univers. Supprimons la pensée et aussitôt nous produisons le néant. Le visible, en effet, est la concrétion de l'invisible ; chose facile à admettre puisque tout en ce monde est le résultat de projets ou d'idées plus ou moins menées à bien ou avortées.

Il y a deux choses bien distinctes dans la pensée ; d'abord, son essence pure, puis, sa puissance latente de propagation ou de rayonnement.

L'essence de la pensée est de l'énergie condensée, élément subtil et divin auquel tout intellect est puisé.

Sa puissance de propagation provient de l'énergie employée pour produire des vibrations.

La pensée, qui a pour principal instrument le cerveau, n'est pas enfermée entièrement dans la boîte crânienne; elle s'extériorise à des degrés divers, créant autour du front, aux alentours des yeux une sorte d'atmosphère lumineuse, diversement colorée, connue sous le nom d'*Aura*, et visible d'ailleurs pour certaines personnes, en état d'hypnose.

Mais, en dehors de la pensée consciente, l'homme possède en lui d'autres éléments de forces : la force musculaire, la force nerveuse que l'on confond souvent avec la force vitale. Parmi les forces inconscientes, citons celle qui anime « le grand sympathique » (cette partie du système nerveux longeant la colonne vertébrale) ; cette force préside à notre insu et avec une

précision et une sagesse admirables aux fonctions de la vie végétative : respiration, digestion, circulation... à tout ce qui est commun aux plantes et aux animaux.

Le subconscient.

Une autre réserve considérable de forces est le *subconscient*, qui possède un lot immense d'acquisitions : efforts, gestes, expériences, habitudes, souvenirs endormis, ce que nous avons su et tout ce que nous croyons avoir plus ou moins complètement oublié. Nous cherchons vainement un mot, un nom, une date, un fait, cependant nous sentons confusément que ce nom ou cette date est en nous, en quelque repli caché de la mémoire... Sans doute, ce mot est quelque part. Où donc ? Dans le subconscient. Demain, en nous réveillant, ou dans quelques minutes, au moment le plus inattendu, il surgira tout net des limbes où il était enfoui pour réapparaître sur l'écran de notre pensée.

Avoir de la mémoire, c'est avoir des souvenirs à la *disposition* de sa volonté. Mais il est impossible à l'homme d'oublier. Mille événements peuvent et doivent tirer un voile entre la conscience présente et les secrètes inscriptions de l'âme ; des accidents de même nature peuvent aussi le déchirer ; mais, voilée ou découverte, l'inscription reste toujours gravée. Aussi bien, les étoiles paraissent s'enfuir devant la lumière du soleil, lorsque cette lumière se place entre les astres et nous, pareil à un grand rideau.

Ainsi, des couches innombrables d'idées, d'images, de sentiments sont tombés successivement sur notre cerveau aussi doucement que la rosée du matin. Il a semblé que chacune ensevelissait la précédente. Mais, aucune, en réalité, n'a péri.

Notre pensée est pleine d'images : elle ressemble à un écran de cinéma sur lequel se projéteraient nos souvenirs, nos désirs, nos rêves, nos résolutions.

Penser.

Avez-vous réfléchi un instant à ce prodigieux phénomène : Penser !

Rien qu'un peu de matière blanchâtre où le sang afflue aurait le pouvoir de saisir les impressions, de les

fixer, d'évoquer à son gré les images absentes, de ressusciter le passé, d'imaginer l'avenir ? Rien qu'un peu de matière et tel lambeau contiendrait des billevisées et tel autre, au contraire, sérieux et sage, analyserait, comparerait, jugerait ? Celui-ci se souvient, dit-on ; celui-là prévoit, invente, cependant que chaque lambeau, encore divisé en un nombre indéfini de petites cases indépendantes, fonctionne, tel un clavier sous les doigts d'un invisible virtuose. Et les notes se correspondent, s'harmonisent ; une couleur appelle une idée; il est des sons qui arrachent des larmes ; puis aussi tout danse dans un tourbillon de formes insensées. Ouvrez le crâne : de la boue et du sang.

Folie !

Non, les idées ne sont pas emmurées ; les charmeuses et les terribles vont et viennent, irradient, absorbées par le cerveau qu'elles traversent sans s'y coaguler. Ce sont de véritables reines ayant pour esclave un instrument merveilleux : le corps humain.

Une curieuse expérience.

Dans les expériences de somnanbulisme, lorsque le sujet a passé de l'état cataleptique à l'extase, suggérez-lui une pensée quelconque, une pensée religieuse, l'idée de la Vierge, par exemple. La physionomie revêtira aussitôt, comme chacun le sait, une expression de ravissement, de béatitude d'une beauté incomparable... Alors approchez-vous et regardez attentivement les yeux du sujet qui paraît inondé d'un bonheur supraterrestre. Au milieu de la prunelle, vous verrez *renversée* une petite image de la Vierge, telle qu'on la représente ordinairement dans les livres de piété.

Comment expliquer ce phénomène, si la pensée de l'extatique n'avait pas été projetée au-dehors ?

Le dit phénomène n'est donc pas aussi subjectif qu'on le croit généralement. D'ailleurs, on le rencontre encore dans certains cas d'hallucination, et cela prouve de façon irréfutable : 1° que la pensée, synonyme d'image, n'est pas enfermée dans la boîte crânienne comme un poisson dans un bocal ; 2° que la pensée, ainsi suggérée, est capable d'emprunter une matière fluidique à la substance universelle pour constituer une image sensible qui vient se fixer sur la rétine du voyant ou de la voyante.

Nous croyons — mais ceci est une opinion purement personnelle — que les phénomènes de matérialisation (phénomènes-objectifs) ne se distinguent des phénomènes subjectifs : rêves, visions, etc., que par l'emploi par le médium d'une plus grande quantité de substance ; mais, naturellement, c'est toujours l'Idée qui modèle la Matière.

Les localisations cérébrales.

Une autre preuve de l'indépendance de la pensée vis-à-vis du cerveau, c'est l'échec de la théorie des localisations cérébrales. Il n'est plus du tout démontré que l'aliénation mentale est le résultat d'une lésion des centres nerveux.

Le docteur Geley, dans la *Revue métapsychique* des mois de janvier-février 1922, cite le fait suivant :

« Un jeune homme, Louis R..., aujourd'hui jardinier près de Paris, avait subi l'ablation d'une partie considérable de son hémisphère cérébral gauche (substance corticale, substance blanche, noyaux centraux) et pourtant il était resté intellectuellement normal en dépit de la privation des circonvolutions considérées comme sièges de fonctions essentielles.

« Des cas analogues, dont plusieurs sont restés classiques, ont été publiés un peu partout.

Le « toucher à distance ».

Enfin, les sens eux-mêmes, par lesquels nous sommes en rapport avec le monde extérieur : la vue, l'ouïe, etc.; peuvent être remplacés faiblement, il est vrai, mais remplacés dans une certaine mesure, par une faculté que nous appellerons le *toucher à distance*, faute de trouver un autre mot plus exact pour le définir.

Parlons d'abord des aveugles.

Lorsque je visitais, il y a quelques années, l'institution des sœurs aveugles de Saint-Paul, au 88, de la rue Denfert-Rochereau, je tombais en pleine récréation.

Quel entrain au plaisir chez les petites aveugles ! Et comment croire à leur terrible infirmité, en les voyant aller et venir, courir, se poursuivre gaiement au milieu des arbres du jardin, sans s'y heurter. D'aucunes, moins turbulentes, sautaient à la corde avec

une adresse qu'auraient pu envier les plus dégourdies de nos écoles primaires.

Toutefois, ce qui m'a paru le plus surprenant est le jeu de *collin-maillard*.

Dès que l'aveugle a le front enveloppé d'un mouchoir ou d'une serviette, il devient incapable de se diriger. En un mot, pour aveugler un aveugle, il suffit de lui mettre un bandeau sur les yeux ou au-dessus des yeux, et, en disant cela, je parle des aveugles qui vivent dans les ténèbres complètes, dont le nerf optique est paralysé, le cristalin anéanti.

Une sœur aveugle, qui a la direction de la classe de musique, m'a fait cette confidence :

« Je circule dans toute la maison et le jardin avec autant de facilité que si j'étais voyante, mais si je rabats sur mes yeux le voile d'étamine replié sur ma tête, je ne sais plus où je vais.

De même, le sens du *toucher à distance*, s'émousse ou se perd lorsqu'il y a beaucoup de bruit, car la même sœur ajoute :

— Si je me trouve à une distance peu éloignée de la cloche qui sonne, je ne sais plus bien me conduire, et je suis obligée d'attendre l'expiration de la dernière note avant de continuer mon chemin. Il en est de même lorsqu'il fait un grand vent.

Ainsi, le tact spécial aux aveugles s'oblitère ou disparaît lorsque le front est couvert ou lorsque certaines vibrations auditives viennent trop fortement frapper le cerveau. Ce serait près des sourcils, autour des yeux, et surtout entre les yeux, à l'endroit occupé par la glande pinéale (nommée par les Hindous : *œil de Siva*) que se produirait cette impression dont la délicatesse est pour nous, voyants, un mystère.

Mais, il y a aussi des aveugles-nés qui sont sourds, absolument sourds de naissance, par conséquent, muets. Eh bien, les malheureux ne sont pas entièrement murés dans leur nuit opaque et dans le silence. Ils perçoivent certaines vibrations musicales. On les éduque en leur faisant comprendre les significations du toucher ; ils émettent des sons articulés, parlent notre langage. D'aucuns jouent très bien du piano.

Plusieurs ouvrages ont été écrits sur les aveugles, sourd-muets. Tous les auteurs sont d'accord pour déclarer que ces êtres de désolation, ont souvent, malgré leur infirmité quasi totale, une belle intelligence, de

l'instruction, et des dons spéciaux qui leur permettent de jouir de la vie. Leur nuit est éclairée par une lumière intérieure.

Les organes invisibles.

De pareils deshérités existent. Allez-les voir, observez-les attentivement. Alors, vous comprendrez qu'à côté des organes normaux : nos sens connus, il en existe d'autres, invisibles, et qui remplacent dans une certaine mesure et suivant un certain mode, ceux qui ont été détruits. La théorie du corps astral et du double éthérique peut-elle donner une explication plausible à cette substitution. Pure hypothèse, dira-t-on. Non, cette hypothèse n'est pas aussi arbitraire qu'on pourrait le croire.

Jadis, on prétendait que l'Intelligence ne pouvait rien savoir, rien comprendre, rien découvrir que par les sens. Ils sont — disait-on — les uniques pourvoyeurs. les seuls intermédiaires entre l'universelle nature et elle. Elle ne travaille que sur les renseignements fournis par eux, et ils ne peuvent eux-mêmes les recueillir que suivant leurs qualités, leur sensibilité. leur force et leur finesse. Ainsi, la valeur de la pensée aurait évidemment dépendu d'une façon directe de la valeur des organes, et son étendue aurait été limitée par leur nombre.

Ceci n'est que relativement vrai car, comme nous l'avons démontré, l'absence des trois sens, les plus importants, n'entraînent pas la perte de l'Intelligence. L'âme possède des organes immatériels qui suppléent jusqu'à un certain point à la destruction des organes corporels.

Il faut surveiller et diriger sa pensée.

Donc, la pensée n'est pas aussi intimement liée à son instrument ordinaire : le cerveau, qu'on se l'imagine. Cette pensée, on doit la surveiller et la conduire. Sans doute, la raison indique le chemin à prendre, mais encore pour bien mener le singulier attelage qui symbolise notre destinée, il faut que la main du cocher tienne solidement les rênes ; la passion pouvant être représentée par des chevaux qui iraient à l'aventure s'ils n'étaient pas bridés et dirigés.

Ayons la clef de notre maison.

Ordinairement, en effet, nos pensées flottent au gré des impulsions ; elles vont et viennent, transforment perpétuellement notre mentalité. Il est très difficile de penser avec fixité. D'habitude, nous ne savons pas penser, nous ne sommes que des miroirs réfléchissant la pensée d'autrui. Nous reproduisons les pensées du monde où nous vivons, de la nation dont nous faisons partie, nous reproduisons les idées de nos ancêtres en subissant les influences de l'hérédité ; c'est une reproduction perpétuelle. Mais la pensée définie, forte, lucide, personnelle, est chose rare. La raison, qui nous empêche de penser par nous-même, est la difficulté que nous éprouvons à chasser les idées extérieures qui assiègent notre mental. On pourrait comparer notre cerveau à une maison ouverte à tous ceux qui ont envie d'y entrer, maison dont, seuls, nous n'avons pas la clef.

Ayons la clef de notre maison.

V

DE LA VOLONTÉ

Si la volonté est la faculté qui nous fait exécuter les décisions de notre jugement, il importe donc d'avoir un jugement sain, autrement dit, du bon sens.

Le bon sens (qu'il ne faut pas confondre avec le sens commun) est loin de courir les rues : il est le frère aîné du génie. Notre maréchal Foch se flatte d'avoir du bon sens. Sous une élégante modestie, il ne pouvait s'adresser un plus beau compliment.

Erreur et vérité.

On dirait, en effet, que la nature à créé l'homme pour vivre dans l'erreur ; ses sens le trompent : sa mémoire le trahit, ajoutez l'imagination, qui se plaît dans l'exagération. Dans son enfance, on le berce avec des contes, son éducation est vicieuse, ses passions achèvent de le perdre. Plus tard, trop tard, vient l'expérience, mais l'expérience est comme un médecin qui arrive après la maladie ; on pourrait aussi la comparer à une étoile qui se lève quand on va se coucher... Hélas ! il est très difficile de vivre suivant la vérité, et cela, malgré l'expérience et malgré la Raison, car, non seulement sa lueur brille et s'éteint tour à tour, mais encore quand elle est seule, elle a quelquefois tort d'avoir trop raison. Voir le monde avec les yeux de la raison, c'est-à-dire tel qu'il est, n'est certes pas, en effet, un beau spectacle. C'est pourquoi l'ignorance est la condition de l'existence même. Si nous savions tout, nous ne pourrions pas supporter la vie une heure. Les sentiments, qui nous la rendent douce, naissent presque toujours d'un mensonge ou d'une illusion. Assurément, nos

illusions sont le plus souvent des chemins qui conduisent aux déceptions. Qu'importe ! puisque se tromper, être trompé, se détacher après s'être attaché, aimer, souffrir, renoncer, c'est vivre...

Mais malheur à ceux qui ont un rêve plus vaste et plus fort qu'ils ne peuvent le supporter. Malheur à ceux qui pensent à ce qu'ils n'ont pas. Ils ont raison, et ils sont par là hors nature...

Coupons court à ce préliminaire philosophique pour revenir à l'objet de notre étude.

Les passions et la volonté.

Il est bien certain que l'on peut mettre sa volonté aussi bien au service de ses passions, bonnes ou mauvaises, qu'au service de sa raison.

Certains grands criminels ont pu être des hommes très volontaires : ils manquaient seulement de sens moral et, j'ose dire de bon sens.

Les Saints sont également de grands volontaires mais ils ont employé leur énergie à faire le bien, c'est-à-dire à servir Dieu.

En occultisme, les hommes passionnés qui ont vaincu leurs passions, sont des mages. En effet, un homme sans passions, n'est jamais magnétiseur parce qu'il n'est pas un foyer d'ivresse. Il peut calmer, il n'excite pas. Les apôtres de la raison n'ont jamais fait de prosélytes ; l'avantage qu'ils ont sur les autres, c'est que s'ils n'entraînent personne, personne aussi ne les entraîne.

Nous supposons que nous nous adressons à un étudiant (où à une étudiante) doué d'une bonne intelligence, d'une haute moralité, d'un naturel passionné, mais d'un caractère plutôt faible et se laissant entraîner parfois à des écarts regrettables. Personne n'est parfait. Il s'agit de lutter contre ses penchants et de les vaincre. Comment faire ?

Confiance en soi.

La première condition à réaliser est la confiance en soi, confiance aussi dans son entreprise.

La confiance est la pierre angulaire de tout succès.

Sans la confiance, la volonté est non seulement insuffisante, mais inopérante.

Vous avez beau avoir la ferme volonté de bien vous tenir en selle sur un cheval rétif, votre chute sera d'autant plus certaine que vous douterez davantage de vos talents équestres. Vous vous êtes dit résolument : « Je n'aurai pas peur » ou : « je m'efforcerai de ne pas avoir peur ». La crainte seule d'avoir peur a fait que vous avez été vite désarçonné. Si, au contraire, convaincu d'être un cavalier émérite, vous vous étiez dit : « Ce cheval, monté par un cavalier comme moi, sera rapidement dompté », il est à peu près certain que de la lutte engagée entre vous et le cheval, vous seriez sorti vainqueur.

Autre exemple : La natation est naturelle à l'homme.
N'importe qui n'est pas bon nageur, mais, tout le
monde, sans exception, peut maintenir sa tête au-des-
sus de l'eau puisqu'il suffit pour cela d'exécuter quel-
ques mouvements insignifiants, même de ne rien
faire du tout. Eh bien, quelqu'un tombant à l'eau,
croit ne pas nager, quoiqu'il fasse, il se noiera
sûrement, à moins que l'on ne vienne à son se-
cours.

On pourrait multiplier les exemples à l'infini. C'est pourquoi les défiants, les trop modestes et les timides ont toujours tort. Et dans le domaine sentimental, n'est-ce pas celui qui craint de ne pas être aimé comme il aime lui-même, c'est-à-dire le plus amoureux des deux partenaires, qui, finalement, est abandonné ? Le malheureux s'imagine que, pour plaire, il doit déployer des qualités supérieures. Naturellement, timide et méfiant, il s'exagère encore son insuffisance ; le sentiment qu'il a de son infériorité le rend indécis, tourmenté... et l'on se moque de lui... on le méprise. L'amie a pour lui cette ironique pitié qu'ont toutes les femmes pour les adorateurs qui ne savent pas aussi être des maîtres.

Du rôle de l'imagination et de la volonté.

Emile Coué, dans un petit ouvrage intitulé la *maîtrise de soi-même*, ouvrage qui a obtenu un succès considérable et très mérité, déclare tout net : « Lorsqu'il y a conflit entre la volonté et l'imagination, c'est toujours l'imagination qui l'emporte. »

« On peut comparer l'imagination, dit-il, à un torrent qui entraîne le malheureux qui s'y est laissé tomber. Ce torrent semble fatal, cependant lorsqu'on sait

s'y prendre, on le détourne de son cours, on le conduit à l'usine et là, on transforme sa force en mouvements harmonieux, en chaleur, en électricité, en résultats bienfaisants. »

« L'imagination gouverne le monde », disait Napoléon. Elle est, après la mémoire, la première des facultés de l'homme ; aussi, avant de recommander aux gens d'éduquer leur volonté, il faut leur bien faire connaître le rôle immense de l'imagination. Il faut apprendre, comme l'on dit vulgairement, à se monter le cou. Oui. il faut avoir foi en soi, une foi immense, car la foi soulève des montagnes. Or, la foi est fille de l'imagination. Pour illustrer cette théorie, je ne puis résister au désir de reproduire encore quelques lignes de M. Coué.

« Non seulement, nous ne faisons pas ce que nous voulons, mais nous faisons souvent le contraire de ce que nous voulons. Plus nous voulons dormir, plus nous voulons trouver le nom d'une personne, plus nous voulons nous empêcher de rire, plus nous voulons éviter un obstacle en pensant que nous ne pourrons guère l'éviter, plus nous sommes surexcités, plus le nom cherché nous fuit, plus notre rire nerveux éclate, plus droit nous courons sur l'obstacle. »

Bref, c'est l'imagination qui détermine nos actes, car l'homme est suivant ce qu'il pense, ce qu'il désire ou ce qu'il rêve ; mais la volonté peut et doit gouverner l'imagination.

Donc, après avoir consulté sa raison, la volonté commandera l'imagination ; elle la règlera, lui assignera des limites, l'entraînera dans telle ou telle direction, la fera même sortir, au besoin, du champ de la Réalité, lorsque le domaine de la Réalité, assez mal défini, peut se confondre avec celui des Possibilités.

Sommes-nous, en effet, toujours absolument certains que telle chose est ou n'est pas ? Dans le doute, les pessimistes, les craintifs disent non. Les optimistes ou les confiants diront oui. Or, le monde, comme la fortune, appartient aux audacieux. *Audaces fortuna juvat...*

L'autosuggestion.

Il faut donc se sentir fort. Le moyen à employer est l'autosuggestion. (L'autosuggestion est l'implantation d'une idée en soi par soi-même). Mais l'étudiant,

avant de se livrer à cet exercice mental, que nous exposerons aux chapitres Concentration et Méditation, devra s'y préparer par un entraînement physique et moral afin d'obtenir le sang-froid qui doit marcher de compagnie avec la confiance donnée par la certitude absolue que l'on a dans le succès final.

Cure d'isolement.

Nous commencerons par la cure d'isolement, qui a pour objet de s'affranchir des émotions du monde extérieur, à rappeler à soi les forces que la pensée vagabonde et indisciplinée a envoyées inutilement de tous côtés.

Le premier exercice comporte la relaxation générale. La relaxation générale, appelée par les américains dévitalisation, est une détente physique et mentale aussi complète que possible.

Cet exercice comporte la suppression de tout mouvement physique volontaire et la suppression pendant quelques minutes du cours ordinaire de ses pensées. Arrêter complètement le fonctionnement de la pensée : imposible. Notre esprit étant dans un état d'activité perpétuelle (il n'y a même pas de sommeil sans rêves), il serait aussi faux de prétendre que l'on peut s'empêcher de penser que d'affirmer que l'on peut arrêter les battements de son cœur.

Il s'agit seulement de fermer la porte aux sensations et aux sentiments qui viennent sans cesse nous assaillir pour se plonger dans un océan de calme.

La chose n'est pas si simple qu'elle le paraît.

Dévitalisation.

Le premier exercice à faire est celui-ci : Allonger le bras gauche, la main bien ouverte, la paume tournée du côté du sol. Placez votre main droite, les doigts réunis en faisceau au-dessous de la main gauche. Puis, retirez brusquement votre main droite.

Si votre main gauche, cessant d'être soutenue par la main droite, ne fléchit pas immédiatement pour venir s'abattre le long du corps, c'est que votre bras gauche a gardé une certaine rigidité : l'expérience est à recommencer. Il faut que la main gauche, dès qu'elle n'a

plus les doigts de la main droite comme support, retombe aussitôt de son propre poids, comme une chose inerte.

Ce petit exercice, quoique très simple, est rarement réussi au premier essai. D'instinct, le bras tendu se raidit et garde une seconde ou deux, malgré le départ de la main droite, sa position primitive.

On renouvellera donc l'expérience jusqu'au complet succès. Celui-ci obtenu, l'étudiant comprendra alors très bien, sans qu'il soit besoin d'explications, ce que signifie l'état physique d'amollissement ou de dévitalisation. Cet exercice banal a son importance. En effet, seuls savent et peuvent bien reposer leurs nerfs, ceux qui sont capables de les mettre volontairement au cran de repos absolu.

Quand on est fatigué, soit à la suite d'un effort physique violent, soit après un grand travail intellectuel, une ou deux séances de dévitalisation produisent un effet thérapeutique indéniable. Les nerfs moteurs complètement détendus, les nerfs sensitifs tout à fait tranquilles, se délassent et récupèrent rapidement leurs forces dépensées.

Cet état de dévitalisation est d'autant plus précieux qu'il produit un calme qui n'est pas toujours atteint même pendant que l'on dort, puisque le sommeil peut être traversé par des rêves pénibles ou par des cauchemars, qui ne vont point sans dépression cérébrale.

Toutefois, il ne suffit pas de se mettre en état de dévitalisation pour pratiquer avec efficacité la cure d'isolement, il faut savoir respirer.

Comment respirer ?

Les exercices de respiration diminuent la nervosité, guérissent ou améliorent les affections organiques et développent la force psychique.

Il faut d'abord — et ceci a son importance — travailler debout. On lèvera la tête, le menton légèrement rentré ; les épaules seront effacées. Le ventre sera « avalé » le plus possible. On placera les mains aux hanches en ayant soin de jeter les pointes des coudes le plus possible en arrière, comme si l'on voulait qu'ils se rejoignent, de façon à faire bomber le thorax.

Cette station droite est à la base de tout développe-

ment magnétique. Un bossu ne sera jamais un grand magnétiseur. Les Yoguis recommandent de placer la colonne vertébrale verticalement pour des raisons qu'il serait trop long d'exposer ici.

Maintenant, il s'agit d'accomplir suivant certains rites, la plus importante des fonctions corporelles : respirer.

Au point de vue psychique, cette fonction n'est pas moins précieuse, car c'est en respirant bien que l'on accumule en soi de la vitalité qui se transformera en puissance morale.

Les mouvements respiratoires peuvent être ou non partiels, c'est-à-dire intéresser une partie des poumons ou la cage thoracique toute entière.

C'est ainsi qu'il y a une respiration claviculaire, une respiration costale, une respiration abdominale, une respiration diaphragmatique.

Mais, au demeurant, il n'y a qu'une façon de respirer, qui est la bonne, celle réunissant tous ces modes de respiration.

1er temps : Inspiration. — La bouche étant close, on aspirera l'air par les narines qui se contractent et se dilatent avec la régularité d'une machine de précision.

L'inspiration doit s'effectuer très lentement. On dilatera d'abord la base du poumon en rentrant la ceinture c'est-à-dire en abaissant le diaphragme qui viendra peser sur les organes abdominaux. Ensuite, on remplira d'air le sommet des poumons en élevant progressivement le haut de la poitrine.

2e temps : On retiendra son haleine durant six à huit secondes, les poumons étant entièrement remplis.

3e temps : Expiration. — Il faut rejeter l'air lentement en tenant le haut de la poitrine légèrement élevé le plus longtemps possible. Puis, on chassera tout l'air resté dans les poumons.

Il faut pratiquer cet exercice deux à trois fois par jour, sans aller jamais jusqu'à la fatigue. Cette recommandation est essentielle. L'abus provoquerait des vertiges.

On s'astreindra, par exemple, à respirer cinq fois de suite en employant huit secondes pour l'inspiration, huit secondes pour le temps d'arrêt et huit secondes pour l'expiration, soit en tout vingt-quatre secondes.

Il est bon de s'astreindre à faire quelquefois les exer-

cices de respiration avec une seule narine (en bouchant l'autre) tantôt avec la droite, tantôt avec la gauche.

C'est le matin, au lever, tout nu dans un costume sommaire, avant le travail de gymnastique suédoise, qu'on se livrera aux bienfaits de la respiration intégrale. Si, à cause de la température, les fenêtres ne sont point ouvertes, l'air de la chambre aura été préalablement renouvelé. Mais, quand on le peut, le meilleur endroit pour ce genre d'exercice,est le bord de la mer ou, mieux encore, le sommet d'une montagne.

Maintenant, l'étudiant magnétiseur a une solide santé, grâce à un régime nutritif sévère et à une culture physique bien ordonnée ; il sait respirer avec méthode, il sait aussi se dévitaliser, c'est-à-dire discipliner ses muscles au point d'arriver à l'immobilité complète, et se dégager pour ainsi dire de son enveloppe charnelle.

Il est entraîné.

Retraite du silence.

L'heure est venue de commencer la cure d'isolement appelée par V. Turnbull, la *retraite du silence.*

Tous les jours, à la même heure, de préférence le soir, après quelques exercices de respiration intégrale, on s'enfermera dans sa chambre ou dans toute autre pièce, fermée à clef, au besoin ; puis, après avoir fait régner une demi-obscurité, on s'étendra sur une chaise-longue.

Lors, ayant cessé tout mouvement, les muscles mis en état de relâchement, les paupières mi-closes, on fermera la bouche sans serrer les lèvres et l'on respirera par le nez seulement.

Ensuite, on fermera le champ de sa conscience en repoussant les idées qui ne manqueraient pas d'assaillir le mental.

On sera sinon passif, du moins dans un état de neutralité absolue. Bientôt — ce qui est très naturel — les membres s'engourdiront et l'on entrera dans un assoupissement léger qui, loin d'être pénible, est, au contraire, plein d'une agréable langueur.

Au bout d'une dizaine de minutes de cet isolement à peu près complet, on percevra les bruits du dehors comme s'ils se produisaient à une distance beaucoup plus éloignée qu'ils ne le sont en réalité. On éprouvera

comme une tendance à s'extoriser ; on sera tenté de croire que l'esprit plane au-dessus du corps.

C'est le moment de diriger son mental, soit vers l'affaire que l'on veut arranger, soit, vers la qualité que l'on veut acquérir, ou d'examiner bien en face la résolution que l'on veut prendre.

Il faut délimiter nettement le champ de sa pensée et ne le laisser envahir par aucune pensée vagabonde. Ce n'est plus le rêve éveillé et confus, c'est de la réflexion sérieuse. On se concentre et l'on médite.

Se concentrer.

Se concentrer, c'est braquer ses forces mentales sur une idée unique ou sur un ensemble d'idées se rapportant au même objet. Se concentrer, c'est en un mot, rassembler toute sa force mentale pour la lancer vers un but déterminé.

Méditer.

Méditer, c'est réfléchir avec calme. C'est soumettre à un examen critique intérieur le sujet que l'on veut connaître pour s'en faire une opinion exacte. C'est porter sur lui un regard aigu pour l'étudier sur toutes ses faces, dans ses détails et dans son ensemble. C'est ensuite se rendre un compte exact des ressources dont on dispose pour s'équiper contre les dangers auxquels on est exposé, afin de s'assurer une victoire dans la lutte que l'on va engager, de surmonter les difficultés que l'on va rencontrer.

Ayant fixé son attention sur le sujet déterminé, c'est-à-dire ayant fait un effort de mémoire pour le revoir, comme nous l'avons dit, dans ses détails, puis dans son ensemble, on aura le courage d'accepter le fait accompli sans indulgence mais sans mauvaise humeur ou acrimonie.

Même si l'on venait d'être l'objet d'un préjudice évident, d'une « rosserie » bien conditionnée, la colère, en apparence justifiée, serait non seulement inutile (car, Dieu merci, nous n'avons pas la prétention de changer les hommes) mais une faiblesse et une faiblesse destructive.

S'irriter de son impuissance quand on a été vaincu, est très humain, et... très nigaud.

Bref, après avoir examiné le fait en soi, on cherchera à en découvrir les causes, à discerner les causes réelles des causes apparentes.

Puis, sans passion, on portera un jugement net et décisif sur le fait qui s'est produit dans telles circonstances et pour tels motifs ; on en déduira les conséquences et l'on cherchera les moyens d'y remédier, dans la mesure du posible. Neuf fois sur dix, nous recevrons alors un avertissement sage de ce maître intérieur qui s'appelle l'intuition.

Se décider.

Quand le problème d'ordre psychologique à résoudre, comporte une donnée compliquée, il importe, afin de ne pas revenir inutilement plusieurs fois sur la même idée et pour clarifier son esprit, d'avoir à sa disposition un bloc- notes et un crayon.

Après avoir divisé en deux, par une ligne verticale, la page du dit bloc, on écrira à gauche les motifs favorables à la résolution à prendre, et, à droite, les motifs qui sont ou qui paraissent nettement défavorables à celles-ci.

On balancera les avantages et les inconvénients ; on réfléchira et l'on se décidera fermement.

Cette décision doit être le résultat de la pensée intelligente et libre, de la pensée influencée ni par la crainte ni par la paresse, ni par la superstition. Cette pensée — ne l'oubliez pas — constitue déjà pour vous, une puissance parce que vous êtes sûr d'être dans le droit chemin.

La volonté faible est, en effet, le plus souvent, de la pensée imprécise, inintelligente ou erronée.

Dites : « je veux », dites-le tout bas ou tout haut, mais dites : « je veux ». Ces deux mots déclancheront automatiquement un apport de force qui se cristallisera dans votre mental, aussi bien que dans votre subconscient.

Le subconscient, lui, ne connaît pas le doute ni l'hésitation. Il croit toujours aveuglément ce qu'on lui dit et il exécute docilement les ordres qu'on lui donne sans les juger.

Donnez-lui donc toujours des ordres équitables et raisonnables.

Raison n'est pas synonyme d'égoïsme.

En méditant, il faut, avons-nous dit, faire appel à sa raison, la consulter froidement, ensuite lui obéir. Sans doute. Toutefois, prenons bien garde de confondre la raison avec l'égoïsme. Si la raison a raison, l'égoïsme a tort. Et il est souvent sage de faire table-rase de ses intérêts immédiats pour accomplir des actes de générosité et de dévouement. Il faut savoir se sacrifier. Le sacrifice est la noblesse de la vie. Il est à la base de l'Amour (amour de la patrie, amour passionnel, amour paternel ou maternel, amour filial). Et ceux qui veulent le méconnaître, sous le fallacieux prétexte que cette vertu est synonyme d'imbécillité, sont d'effroyables sots. Ils peuvent être certains qu'ils seront dupes, à leur tour. Ils le sont déjà. On est toujours « mangé ». Il n'est d'ailleurs pas d'autres vraies joies que celles que nous donnons. Parmi tous les avantages de la fortune, le plus grand, n'est-il pas celui de pouvoir faire des heureux ?

D'aucuns allégueront que la nature humaine n'est pas bonne, qu'il faut hurler avec les loups. « Faites la culbute sur le verglas, disent-ils, au risque de vous rompre le cou, les rieurs ne manqueront pas. Ramassez un porte-monnaie supposé bien garni, et voyez si l'on rit. La bonne aubaine, qui vous arrive, jette un froid glacial dans tous les cœurs qui s'épanouissaient à votre chute. « L'homme est né bon ? » C'est celui qui l'a dit qui était bon ! »

Peut-être ! Il n'en reste pas moins vrai que la bonté est une force, la plus rayonnante de toutes. Et puis soyez vous-même. Etre soi, c'est ne copier le bonheur de personne. Si vous êtes naturellement bon, soyez très bon. Tant pis, si les événements vous donnent quelquefois tort. Vous auriez encore plus tort de vous efforcer à être dur ou méchant. Vous n'y réussiriez point. Peut-on chanter en dehors du registre de sa voix ?

Le royaume de la terre, comme le royaume de Dieu n'est pas aux plus éclairés mais aux meilleurs, et le meilleur est celui qui se dévoue le plus. Le sacrifice constant, volontaire, fait donc la véritable dignité humaine. La société repose sur la conscience et non pas sur la science. La civilisation est avant tout une chose morale. Sans l'honnêteté, sans le respect du droit, sans

le culte du devoir, sans l'amour du prochain, en un mot, sans la vertu, tout est menacé ; et ce ne sont pas les lettres, les sciences, le luxe, l'industrie, la rhétorique, le gendarme ni le douanier qui peuvent soutenir dans les airs l'édifice qui pèche par la base.

.. ..

Cette digression n'était peut-être pas inutile, mais si je me suis écarté de mon sujet, m'y voici de nouveau.

Projection mentale.

Puisque vous avez maintenant la certitude d'être dans le droit chemin en agissant comme vous l'allez faire, asseyez-vous, le soir, à votre table et écrivez en grosses lettres noires sur une grande feuille de papier blanc que la lampe éclairera, la phrase succinte exprimant votre résolution.

Epinglez cette feuille de papier contre le mur, au-dessus de votre bureau et regardez avec fixité votre écriture, concentrant avec calme toute votre pensée sur le sens des lignes que vous avez sous les yeux.

Le moment est venu de donner volontairement libre cours à votre imagination dans le sens de votre décision. Persuadez-vous que vous avez raison.

Agir vivement.

Ne regardez plus en arrière. Vous ne pouvez plus briser dans son élan la volonté que vous avez prise. Elle vous domine et vous entraîne. Si vous hésitiez encore, vous seriez comme ces bateaux démâtés et prenant l'eau qui ne peuvent rentrer au port, ni continuer la route.

D'ailleurs, vous avez eu tout le temps nécessaire pour réfléchir, pour mûrir votre projet. Vous avez raison. Vous avez mille fois raison d'aller à droite et non à gauche.

Vous conduire autrement que vous l'avez résolu, serait une folie, et ce qui est pire, une bêtise, peut-être une lâcheté. Représentez-vous les avantages qui résulteront pour vous de l'acte que vous allez accomplir : satisfaction, tranquillité, honneur, indépendance, argent, dignité. Considérez ensuite le préjudice moral ou matériel qui vous atteindrait, si vous vous montriez faible,

négligent ou indolent. Laissez courir la « folle du logis ». Elle est dans le sentier du vrai.

Ainsi, toutes précautions prises, sans retard, exécutez l'ordre mental que votre discipline d'esprit vous a imposé. Que ce soit une lettre pénible à écrire, une démarche délicate ou difficile à faire, un congé à signifier, une rupture à opérer avec une personne qui ne mérite plus votre affection, n'hésitez pas.

Songez à tout ce que l'avenir vous réserve encore à accomplir de cent fois plus difficile, pénible ou même cruel.

La fortune vous comblerait-elle de ses bienfaits, vous vieillirez et vous mourrez. Il vous faudra renoncer aux autres et à vous-même. Si vous n'avez pas le courage de faire cette petite chose que la sagesse commande, quelle sera votre attitude en présence des événements graves qui se préparent dans l'ombre et qui, inéluctablement, vous saisiront, un jour, au collet ?

Ne vous préoccupez pas du résultat.

Quand vous aurez exécuté votre résolution, ne vous préoccupez pas trop du résultat ; que, du moins, il ne soit point, pour vous, objet d'inquiétude. Le résultat se produira de lui-même en vertu de la loi de cause à effet.

« Aucune étincelle du feu ne sera dévorée », en d'autres termes, tous nos actes, chacune de nos pensées, tous nos efforts, toute émission de forces, a une ou plusieurs conséquences. Et les conséquences se manifesteront tôt ou tard, sûrement, mathématiquement.

Si le succès ou le résultat se faisait attendre, ou n'était pas celui que vous aviez espéré, ne vous troublez pas. « Fais ce que dois, advienne que pourra », dit le proverbe. La force que vous avez lancée ne vous appartient plus ; elle appartient au destin. Quoiqu'il advienne, restez calme. Vous avez fait votre devoir ; votre conduite a été intelligente et sage. Dormez tranquille, vous ne pouviez faire mieux.

Vous n'avez rien à craindre que la crainte et votre sérénité mentale est déjà un appel d'influences bienfaisantes. Il est d'observation courante que « celui qui ne s'en fait pas » est beaucoup mieux servi par la chance que celui qui se tourmente sans cesse. Soyez patient.

La pensée se transforme en actes.

Ce petit paragraphe n'est qu'une parenthèse, mais une parenthèse indispensable. On ne saurait trop répéter et bien faire comprendre que l'homme est selon qu'il pense. Si vous pensez bien, vous agirez bien, et cela, sans efforts, et même à votre insu. Cette loi se manifeste aussi bien dans le domaine physique que dans le domaine moral.

Il n'y a pas de pensées sans expression. C'est notre habitude de penser d'une certaine façon qui modèle notre physionomie. Sietchenoff déclare et démontre qu'il n'y a pas de pensées sans contraction musculaire. On peut demeurer immobile et penser, mais si la réflexion est intense, il y a un commencement de parole, de petits mouvements du larynx et de la mâchoire. La respiration s'accélère ou se ralentit.... »

Une expérience typique à l'appui des impulsions instinctives — et que vous pouvez faire vous-même — est celle-ci : Prenez un fil à plomb, ou votre montre que vous tiendrez suspendue par l'extrémité de sa chaîne. Efforcez-vous de faire rester immobile cette montre au-dessus d'un point fixe ; puis, pensez énergiquement à la direction dans laquelle vous désirez la voir dévier, tout en ne faisant physiquement aucun effort pour que cette déviation se produise. Fatalement, vous causerez vous-même la déviation désirée, tant il est vrai qu'il est impossible de vouloir sans agir instinctivement et instantanément dans le sens de ce vouloir.

Notre corps, tous nos organes sont d'une docilité exemplaire aux ordres de la pensée. Restent jeunes non pas seulement ceux qui veulent rester jeunes ou qui se soignent sans cesse, mais ceux qui se croient jeunes. Exemple : un grand nombre d'actrices. Une chose est d'autant plus facile à faire que nous croyons, que nous sommes certains de pouvoir la réussir aisément. On a raison de dire : « Pour pouvoir, il faut croire qu'on peut ».

Pour acquérir une énergie indomptable.

Ayant suffisamment démontré l'influence de l'esprit sur la matière, on comprendra que, pour acquérir une énergie indomptable, il est indispensable de se donner une discipline d'esprit sévère, de résister à tous les

désirs fâcheux ou inutiles qui nous assiègent. Partons d'abord de ce principe : tout ce que l'on fait d'inutile est nuisible ; tout ce qui ne sert pas dessert.

Les mouvements inutiles exécutés par un mauvais nageur le fatigueront et, finalement ,le feront se noyer. Un excès de zèle, qui nous rend excellents à exploiter, conduit ordinairement à un désastre. C'est pourquoi, il ne faut aller, ni trop au-devant des événements, ni trop au-devant des individus.

Tout geste inutile est disgracieux, toutes paroles en l'air, si elles ne sont pas nécessaires, spirituelles, agréables, et dites à propos, nuisent.

La volonté peut s'exercer de façon positive ou négative. Elle s'exerce de façon positive quand elle exécute un ordre donné par notre jugement ou par autrui (ordre que notre jugement personnel approuve. Elle s'exerce de façon négative lorsqu'il s'agit de réfréner une passion, un désir, l'envie qui nous incite plus ou moins vivement à accomplir tel ou tel acte.

La volonté négative est de beaucoup la plus employée. Presque à chaque instant, nous sentons l'impérieuse nécessité de ne pas nous laisser aller à un mouvement passionnel qui serait une faute, de nous taire alors que nous éprouverions un plaisir immédiat à nous abandonner à certaines confidences, de modérer nos gestes, de modifier nos attitudes, de mettre un masque impénétrable sur notre physionomie.

En présence d'un désir violent, que la raison déconseille, comment agira l'étudiant qui travaille à acquérir une volonté de fer.

D'abord, il concentrera sa pensée sur ce désir en le considérant non pas comme un sentiment quelconque, mais comme l'expression d'une force avide qui cherche à s'emparer de lui.

Cette force ennemie, que l'on peut appeler aussi bien tentation, il ne faut pas la chasser de votre mental et la remplacer aussitôt par une autre pensée, car cette force ennemie ne tarderait pas à vous rejoindre : elle vous harcèlerait, ne vous laisserait ni trêve, ni repos. Cette force ennemie, il faut lui courir sus, comme sur un adversaire dont on doit absolument avoir raison. Une fois que vous la tenez, cette force, placez-la sous le contrôle de votre vouloir et ne la lâchez pas.

L'opération, d'après Turnbull, se décompose en trois temps, qui doivent durer chacun huit à dix secondes.

Premier temps. — Aspirer lentement l'air, en considérant son désir comme une force perverse qui essaie de s'emparer de vous, et se dire avec conviction, à demi-voix : « J'absorbe consciemment cette force et je me l'approprie ».

Deuxième temps. — Retenir son haleine et se dire avec la même conviction : « Je fixe cette force qui m'appartient désormais ».

Troisième temps. — En expirant l'air, on se dit : « Je me suis rendu maître de cette force que j'utiliserai selon mes besoins ».

Ce procédé est d'un effet puissant. De même qu'une force : chaleur ou lumière, etc., peut se transformer en électricité, nous pouvons transformer de la force mentale mauvaise dont nous nous sommes emparés en énergie bienfaisante. Accumuler de l'énergie est la clef du magnétisme personnel. Résister à la nature, c'est la dompter.

Quelques réflexions.

On ne saurait trop sagement méditer sur l'importance de cette incessante lutte défensive contre ces ennemis toujours prêts à l'invasion et qui se nomment passions, mauvais désirs ou désirs inutiles. Pourtant, comment devenir un homme de volonté si l'on ne sait pas résister à la multitude de ces envies fâcheuses, qui nous tourmentent mal à propos, à ces entraînements funestes qui leurrent, désorbitent, aliènent, tuent parfois ?

Comment vous croire fort et libre, si vous êtes le jouet de vos instincts, de vos appétits, de vos minuscules vanités ? D'aucuns refont dans leur esprit la carte d'Europe, s'imaginent qu'ils seraient capables de conquérir le monde et ils sont les humbles esclaves d'un regard de femme, d'une carte à jouer ; moins que cela, d'un apéritif, d'une pipe de tabac, du temps qu'il fait !

Dieu merci, nous ne parlons pas ascétisme, L'ascète se crée des privations volontaires et nous demandons simplement à l'adepte, d'avoir le courage de renoncer à ce qui peut lui nuire pour obéir à sa conscience, à sa raison, à « sa loi ». Non, ne soyez pas des ascètes. Il est déjà si difficile d'être des hommes ! « Qui veut faire l'ange fait la bête », a dit Pascal.

Comme il n'est pas d'effets sans cause, ou, plutôt,

comme chaque événement est à la fois cause et effet, il est évident que le fait seul d'avoir maîtrisé une force mauvaise, entraîne plusieurs conséquences.

La conscience nous félicite ; nous avons réalisé une économie de temps, d'argent et de santé ; nous sommes devenus plus libres, plus rayonnants. Mais, au surplus, nous constatons que nous influençons autrui presque malgré nous, et que nous ne nous laissons guère influencer par lui. L'expression et même les traits de notre visage se modifient et prennent une expression de noblesse qui impose. Bref, le jeu de la volonté est devenu aisé ; nos autosuggestions et les suggestions que nous donnons, s'exécutent avec une facilité et une rapidité qui surprend et nous enchante.

Il faut laisser travailler en paix le subconscient.

Considérant la pensée comme un être vivant, l'élève (devenu mage) vitalisera la dite pensée en la revêtant d'une forme aussi concrète que possible (chose facile puisque nos pensées sont toujours figurées par des images), en la saturant aussi d'attention et de vouloir ; c'est ainsi qu'il l'enverra dans le subconscient avec la certitude absolue que celui-ci obéira sans hésitation à l'ordre donné.

Après quoi, l'élève ne songera plus ou le moins possible, à l'ordre en question ; sans quoi l'opération serait à recommencer. Or, l'opération réussit beaucoup moins bien la seconde fois que la première.

« Il ne faut pas, comme le dit très bien M. Couet, dans son ouvrage *Culture mentale*, se laisser obséder par l'idée qui préoccupe. Une fois passée au subconscient, on ne doit plus lui permettre de remonter au champ de la conscience. Ce serait imiter les enfants qui, après avoir semé une graine, la déterrent deux fois par jour ou davantage, pour voir si elle a poussé. Il faut donner au travail intérieur le temps raisonnable de se faire. »

Les élémentals-artificiels

Il est non seulement inutile mais même dangereux de revenir sans cesse sur la même idée. A un moment donné, on ne nourrit plus son idée, on la fatigue. Et cette fatigue finit presque toujours par occasionner des troubles mentaux.

Les obsédés, les envoûtés sont des gens qui sont dominés par leur propre pensée, toujours la même, lancinante, torturante, et comme baignée dans un désir inassouvi dont ils ont cessé depuis longtemps d'être les maîtres.

Ils ont créé en eux une force-pensée appelé en théosophie *élémental-artificiel*. Cet élémental est une sorte de vampire, qui s'empare de la personnalité du pauvre hanté, la dévore et conduit parfois le malheureux jusqu'au suicide ou à la folie.

Les amoureux délirants, les soi-disant persécutés et tant d'autres détraqués, sont des êtres, qui, ayant ressassé simpiternellement la même idée, sont devenus la proie de cette idée.

Savoir penser est un art difficile — le plus difficile de tous — qui demande beaucoup d'attention, d'activité, de sang-froid et une énergie fortement tendue. Mais aucun homme n'est devenu un grand gymnaste s'il n'a fait de nombreux efforts pour s'entraîner. Et combien plus faut-il entraîner sa pensée si l'on veut l'assouplir, la fortifier, lui faire accomplir des choses difficiles qui paraissent merveilleuses pour le non initié !

VI

MAGNÉTISME PERSONNEL

Le magnétisme personnel est l'art de tirer parti des ressources procurées par le développement de la volonté.

Dans la vie, il ne suffit pas de savoir, c'est-à-dire de posséder, il est indispensable d'exploiter son bien intelligemment, énergiquement.

Il est même assez rare qu'un homme n'ait pas l'instruction suffisante pour conduire convenablement ses affaires ; ce qui lui manque le plus souvent, c'est le caractère, le talent de se servir avec fruits de ce qu'il sait, de ce qu'il peut.

Pour faire un usage utile de sa valeur, il faut, d'abord, être équilibré physiquement et moralement, se sentir en pleine possession de soi-même, ensuite, il faut se bien connaître. Si l'on doit se juger sans indulgence, il serait dangereux d'exagérer la sévérité. L'excès en tout est un défaut ; et, avec la folle prétention de vouloir se comparer à Dante, à Pascal ou à Napoléon Ier, ou à tout autre idéal, on aurait vite fait de tomber dans le découragement. Tout en reconnaissant ses défauts et ses imperfections, il est simplement sage de constater que l'on n'est guère inférieure à ceux qui ont réussi beaucoup mieux que nous dans la lutte pour le bonheur.

Essayons de nous étudier nous-mêmes, afin de nous corriger de nos défauts. Après quoi, nous pourrons nous donner un commencement de satisfaction.

Des gestes.

Placez-vous devant une glace pour analyser vos qualités physiques et tâchez de bien vous rendre compte de l'effet produit par vos gestes. Savez-vous seulement marcher d'une façon correcte et élégante ? C'est peu probable.

A aucune autre époque, l'attitude des hommes et des femmes n'avait laissé autant à désirer. Ce n'est pas la souplesse qui manque (car jamais on avait été autant sportif), c'est l'harmonie et la grâce des mouvements que nos grands-pères associaient à la politesse. On ne salue plus, on se découvre. La poignée de main est banale ou maladroite. On ne sait entrer, ni sortir d'un salon : on ne prend plus congé, on s'en va. On mange lourdement. On ignore l'art d'embrasser la femme que l'on aime et celui de baiser la main de celle que l'on respecte. Seules, les religieuses, dans quelques pensionnats démodés, apprennent encore à leurs élèves à faire la révérence, et donnent les dernières leçons de maintien.

Croyez bien que le geste obéit à des lois qu'il est impossible de transgresser sans tomber dans la fausseté ou l'erreur.

La loi du geste dérive des nombres. « Celui que son nombre abandonne, a dit Platon, perd toute communauté avec le bien et devient la proie des anomalies. »

C'est ainsi que la musique (comme tous les autres arts) dérive des nombres. Les lois des accords sont basées sur des rapports de nombres de vibrations, aussi le contre-point, la contre-fugue, etc... Mais ces considérations nous entraîneraient trop loin. Tenons' seulement pour certain, que le geste obéit à des lois aussi sévères, aussi strictes que celles qui s'imposent à la bonne construction d'une phrase musicale ou grammaticale.

Assurément, il faut gesticuler le moins possible, puisque tout geste qui ne sert pas, dessert ; mais encore le geste est-il la première expresion de la pensée, car ce n'est pas le geste qui accompagne la parole : c'est, au contraire, la parole qui suit et accompagne le geste.

Etudiez les ouvrages d'autrefois sur l'art du geste, en négligeant, cela va sans dire, les floritures qu'ensei-

gnaient les « maîtres à danser » du dix-huitième siècle. Ces façons de jadis seraient aujourd'hui ridicules, mais encore, il est, dans cet ordre de choses, des principes que l'on fera bien de ne pas enfreindre. Cette étude vous donnera de l'assurance et de l'aisance. Vous saurez saluer, vous asseoir, parler en petit comité ou en public, enfin vous mouvoir avec la certitude d'être aussi bien harmonieux dans tous vos gestes que parfait homme du monde et dans la vraie note du bon ton. Même si l'on vous sait pauvre, même étant vêtu d'un costume défraîchi, vous donnerez par l'élégance simple de votre attitude, de vos mouvements et de vos paroles, l'impression que vous êtes un monsieur ou une dame « très comme il faut ». Or, ce n'est pas tant l'instruction (ni même la fortune) qui sépare les hommes, que l'éducation.

De le voix

La voix aussi est une force.

Vous êtes-vous jamais écouté parler ? — Non. — Eh bien, essayez ; cela vous intéressera. Notez vos défauts d'articulation, d'intonation, d'accent. La voix définit la vraie personnalité car la voix humaine a des qualités qui sont les résultantes d'un constant usage, d'une habitude implantée par notre manière ordinaire de penser.

Il y a aussi mille façons de rire. Il y a des rires cruels, narquois et méchants comme un couteau que l'on aiguise. Par contre, on entend chanter des rires délicieusement bons, tendres, exquis...

Les tons sourds ne sont pas magnétiques.

Un ton élevé, un peu « perché » est affectueux.

Un ton bas, dans une voix grave, dénote la force de caractère.

Un ton de chuchoterie indique une nature soupçonneuse et toujours en défiance.

La voix doit être claire, colorée, jamais monotone. La monotonie est accablante.

Efforcez-vous de conquérir une belle voix si la vôtre est imparfaite.

Une voix inexpressive est une faiblesse. Une voix criarde ou nasillarde est une infirmité.

Du regard magnétique

Les yeux ne sont pas seulement deux fenêtres ouvertes sur le monde extérieur ; ils réflètent aussi notre vie intérieure. Ils disent nos joies ou nos chagrins, nos espérances et nos regrets, notre haine ou notre amour, nos moqueries, nos mépris, notre indulgence, notre admiration, nos multiples et changeants désirs...

Tous les poètes ont chanté la beauté du regard humain. On pourrait tout aussi bien parler de sa laideur. La passion de l'argent est telle que les trois quarts des hommess et des femmes ont, dans leurs prunelles, le reflet, la fixité, la dureté de ce métal. Mais nous naviguons presque toujours sous un faux pavillon. Nous cachons, dans la mesure du possible, selon la force de notre volonté, l'expression de notre regard. Précaution indispensable. Si l'on devait voir au-dedans de nous comme au-travers d'une vitre, pourquoi viendrions-nous au monde avec des pensées invisibles ? Et si nous nous montrions tels que nous sommes, notre destinée ferait de nous des ermites au sommet des montagnes ou des criminels dans les bas-fonds.

Ainsi, sans obscurcír ni ternir ces deux petits miroirs de notre âme, ne leur permettons pas d'être trop transparents. Ce serait ouvrir aux intrus la porte de notre « jardin secret » qui est à nous, rien qu'à nous. Offrons à quelques amis de choix le rare privilège d'y pénétrer quelquefois, mais défendons jalousement notre bien contre les reptiles qui ne manqueraient pas de souiller nos plates-bandes, de saccager nos massifs, de salir de leur bave, nos plus jolies fleurs.

Elevez donc entre le *vulgum pecus* et vous une barrière. Cette barrière sera un regard impénétrable, mais pénétrant et d'une fixité déconcertante.

Pour arriver à ce résultat, la gymnastique en usage consiste à prendre une feuille de papier blanc au milieu de laquelle vous dessinerez une circonférence dont l'intérieur sera barbouillé d'encre noire. Vous épinglerez cette feuille de papier à la muraille, en face de vous. Vous fixerez alors le cercle noir pendant une vingtaine de secondes, puis vous vous reposerez pour recommencer après. Répétez quatre fois de suite cet exercice avec un intervalle, entre chacun d'une minute environ.

Ensuite, placez-vous devant votre glace et regardez votre image avec fixité.

Autre exercice : — Tenez-vous debout, à une distance de un mètre et demi du mur sur lequel vous avez épinglé votre feuille de papier de façon à ce que la tache noire, qui est au centre, se trouve dans votre rayon visuel. Fixez ce cercle noir en déplaçant la tête d'une façon circulaire.

Autre exercice : — Sans remuer la tête, regardez un objet qui se trouve placé très à votre gauche, puis, regardez un autre objet placé à votre droite. Cela assouplira considérablement les muscles de votre œil et donnera à votre regard une intensité extrême. Mais, prenez garde à la fatigue. Cessez tout exercice dès que vous vous sentirez las.

Exercice du miroir

A l'aide d'un crayon ou d'un fusain, faites une tache entre vos yeux, à la racine du nez, à l'endroit même où se trouve située la glande pinéale. Puis, asseyez-vous devant une grande glace, regardez votre image dans le miroir en ayant soin de fixer intensément cette tache noire, en restant complètement immobile. Cet exercice ne saurait durer plus de trois minutes.

Un peu de pratique

Maintenant, quand vous parlerez, ne manquez pas de regarder entre les yeux la personne à qui vous vous adressez. Regardez-la ainsi avec calme, sans insistance, avec douceur même, mais avec le désir très net de l'influencer, comme si l'idée que vous avez l'intention de communiquer était une petite flèche, qui doit s'enfoncer dans le cerveau de votre interlocuteur.

Celui-ci, à son tour, parlera. Alors, pour ne pas être influencé vous-même, détournez légèrement les yeux, examinez son col, sa cravate ; réfléchissez ou ayez l'air de réfléchir à ce qu'il vous dit, mais ne cessez pas de passer au crible de votre critique, ses moindres paroles. Pas de regard fuyant ou incertain, mais une attitude de concentration comme pour mieux vous pénétrer des qualités du discours que l'on vous tient, ou des observations que l'on vous fait.

Lorsque vous donnerez la réplique, fixez aussitôt le petit espace, qui se trouve entre les yeux de votre adversaire en inondant votre verbe de la suggestion que vous voulez donner.

Vous réussirez ou vous ne réussirez pas. Mais soyez bien convaincu que si vous avez parlé avec intelligence, volonté, et en pointant bien votre regard, comme nous l'avons dit, entre les yeux de votre adversaire, celui-ci se souviendra de vous. Vous lui aurez fait une impression profonde et durable.

Un regard faible, inquiet, n'influence personne, même, lorsque dans la conversation on émet des vérités aussi évidentes que celle de deux et deux font quatre.

Donc, parlez peu, parlez bien, articulez vos phrases d'une voix claire et n'oubliez pas de lancer la petite flèche.

Les yeux sont à la fois des émetteurs et des récepteurs de vibrations magnétiques.

Du salut et de la poignée de main magnétique

Il est indispensable de savoir bien saluer. Donner un coup de chapeau n'est rien pour un rustre, pour un homme distingué, c'est une chose importante. Il y a, comme l'on dit, la manière.

En portant la main à son couvre-chef, on doit arrondir le bras droit, saisir son chapeau par le bord et le faire glisser le long du corps jusqu'à ce qu'il repose la coiffe en dedans sur la cuisse droite. Rien n'est plus ridicule que de tenir son chapeau en ayant l'air de demander l'aumône, et en montrant l'étiquette de son chapelier. Saluez froidement les indifférents, respectueusement et profondément une femme âgée. Vous avez le droit d'esquisser un sourire à une jolie femme. On salue ses amis de la main.

Si vous donnez une poignée de main à une personne qui vous intéresse à un titre quelconque, regardez-la d'une manière agréable en prenant une grande partie de sa main dans la vôtre. Rien d'irritant comme de donner ou de saisir les doigts seuls.

Après une pression ou une étreinte plus ou moins vive, faites glisser la main de ladite personne dans la vôtre et frolez-lui le bout des doigts avant d'achever ce geste cordial.

Pour donner une poignée de main, qui veut ne pas être banale, penchez le corps légèrement en avant, regardez la personne entre les yeux, sans mouvoir les paupières et pensez fortement à l'impression que vous désirez faire ressentir. Aucun effort ne doit se trahir sur votre physionomie.

Souffle isolateur

Il est des gens dont la présence nous est agréable ; il en est d'autres dont la présence est désagréable ; et, cela, sans causes positives connues ni apparentes. On ne saurait dire au juste pourquoi ceux-ci sont sympathiques et ceux-là, antipathiques.

Les uns apportent avec eux de la paix, de la confiance, de la joie ; les autres troublent, produisent comme un vague sentiment de gêne ou d'angoisse morale et même physique. On a hâte d'en être débarrassé.

C'est une question de magnétisme humain : rayonnement moral et attraction physique.

L'amour, si étrange parfois dans ses manifestations, est basé tout entier sur cette grande loi de sympathie ou d'antipathie.

Les sujets chez lesquels prédomine le magnétisme rayonnant sont des magnétiseurs. Ceux chez qui abonde le magnétisme absorbant sont des sujets magnétiques.

« Les femmes rayonnantes, dit Eliphas Levy, sont les inspiratrices ou les fléaux des hommes faibles, et les femmes absorbantes sont les Dalila des hommes forts.

Quand nous nous trouvons avec des individus dont le voisinage exerce sur nous une action déprimante, ou dont simplement, l'ambiance nous incommode, il faut aussitôt s'isoler moralement.

On imaginera (et, de fait, on créera dans son mental) une sorte de coque psychique de forme ovoïde et l'on s'enfermera solidement sous ce bouclier ; les effluves perturbantes de la personne qui est en face ou à côté de vous ne pourront vous atteindre.

La boule de cristal.

Le fluide magnétique et la pensée. ont la propriété de se condenser et de s'accumuler sur le cristal ainsi que sur certains métaux brillants auxquels on a donné pour cette raison le nom de « miroirs magiques ».

Mais, avant de commencer cet exercice de la boule de cristal, et afin d'en bien faire comprendre le mécanisme, il importe d'avoir présent à l'esprit ce grand principe d'occultisme déjà exposé : il n'existe qu'une force : la Force, laquelle se modifie ou se transforme en raison de la fonction qu'elle est chargée d'exécuter.

Chez l'homme, les diverses manifestations de la Force sont réunies à un centre unique : l'âme.

La Force, sauf en cas d'équilibre absolu (mais ce point mathématique n'est jamais trouvé) est toujours en mouvement. C'est elle qui meut la matière.

La matière subit le mouvement.

La Force imprègne la matière.

La matière est imprégnée de Force.

Ces deux principes : force et matière, s'entremêlent constamment. Il n'y a pas de matière sans force et il n'y a pas de force sans matière.

La seule force existant incorporellement, c'est Dieu. Toutes les choses créées ne sont que des pensées de Dieu. Pour créer des êtres individuels pensants, il était nécessaire d'incarner des portions de l'esprit divin ; c'est ainsi que l'homme s'est individualisé.

Sur notre plan physique ou terrestre, la force et la matière sont étroitement unies, mais en des proportions essentiellement variables.

Où la matière abonde, la Force (ou l'esprit) diminue.

L'excès de matière donne les corps minéraux, à l'état solide. Lorsque la matière se raréfie et que la force augmente, la matière se présente à l'état gazeux, éthérique ou radiant.

Il en est de même pour la pensée. La conscience est presque une force pure : par contre, le fluide vital est chargé de particules matérielles... *ordinairement* invisibles.

La force-pensée (mêlée de fluide vital), pouvant s'extérioriser, c'est sur la boule de cristal que nous la fixerons

Si vous n'avez pas un petit globe de cristal à votre

disposition, prenez un verre et emplissez-le d'eau. Vous placerez ce verre sur une table de façon à ce que vos yeux se trouvent à environ un mètre du verre d'eau.

Quand eet exerciee a lieu le soir, il faut que la lampe, eouverte d'un abat-jour rouge, se trouve derrière vous, un peu au-dessus de votre tête.

Regardez avec intensité le centre du verre d'eau en étant résolu à exercer un magnétisme puissant sur telles ou telles personnes, ou sur tel acte de votre volition.

Après une période d'entraînement plus ou moins longue, votre force-pensée se dégagera partiellement et viendra imprégner le verre d'eau qui se trouvera ehargé de la dite force représentée par des images d'un caractère symbolique. Si vous avez le don de voyanee, au bout d'un quart d'heure de eoncentration, vous verrez la surface de l'eau se troubler, devenir laiteuse, bientôt, des formes colorées s'y dessineront, animées de mouvements plus ou moins rapides, et représentant des personnages ou des paysages pareils à ceux que l'on voit dans les rêves.

Ce n'est pas la fatigue des yeux qui a produit ces images que l'on serait tenté d'attribuer à une hallucination, car l'expérience ayant réussi une première fois, le même phénomène se renouvellera ensuite, dès que l'on fixera le verre d'eau.

Ces images ont une vie réelle dont votre volonté doit s'emparer sans délai. Faute de quoi, les entités extra-corporelles, habitant le plan astral et qui cherchent à absorber les éléments vitaux que les humains mettent (parfois sans s'en douter) à leur disposition, ne manqueraient pas de s'en servir à leur gré et presque sûrement avec l'intention de nuire.

Ce phénomène qui confine à la magie, fera l'objet d'un chapitre spécial. Mais puisque nous venons de parler de l'astral, il faut avant d'aller plus loin essayer de le définir.

Le corps astral et le double éthérique.

Le corps astral pur est notre âme, c'est-à-dire la totalité des diverses forces individualisées : conscience, subeonscience, force vitale, etc., qui habitent en nous.

Le corps astral apparaît dès la fécondation de l'ovule.

Au moment de la mort, il se sépare *entièrement* du corps physique dont les éléments se dissocient.

L'union des deux mots : *corps* et *astral* semble choquant au premier abord ; cependant comme notre astralité (où notre âme) n'est pas hors des lois du temps et de l'espace considéré sous les trois dimensions, ayant, par conséquent, une forme définie, l'emploi du mot corps se trouve justifié.

Entendons-nous bien : ce groupement de forces individualisées appelées : astralité ou âme, sont bien, en principe, immatérielles, mais ces forces ne sont pas pures, mêlées qu'elles sont au corps éthérique, lequel est composé de particules corporelles à l'état radiant.

Ce corps éthérique qui, d'ailleurs, se désagrège peu de temps après la mort et devient, lui aussi, un cadavre, est comme un *double* du corps physique, mais il en est en général plus petit. Il est très perméable et élastique. Lorsqu'il est entièrement détruit, les forces composant l'âme individuelle ne s'éparpillent point pour se diluer et se perdre dans le *Cosmos* ; elles restent soudées étroitement les unes aux autres comme le fait l'électricité quand elle se présente sous la forme de l'élair en boule.

Le corps éthérique a la couleur de la fleur de pêche.

Le corps astral a une couleur spectrale ou lunaire ; de là son nom d'astral : *astra*, astre.

Au cours de l'existence, le corps astral s'extériorise partiellement, pendant le sommeil ordinaire, le sommeil hyptnotique, l'état de *transe*, sous le coup de fortes émotions, lorsqu'on perd connaissance, et surtout durant l'agonie.

Dans ces différents états, le corps astral reste relié au corps physique par une sorte de tube élastique appelé : cordon d'argent. Il ne s'en éloigne ordinairement que de quelques centimètres, mais parfois la distance est beaucoup plus grande.

Ce « cordon d'argent » part des différents plexus, particulièrement du plexus solaire. Il était déjà connu au temps des Egyptiens et des Hébreux. C'est ainsi qu'on peut lire dans l'Ecclésiaste (chap. 12, verset 8).

« *Car l'homme s'en va vers sa demeure éternelle et les pleureurs parcourcront les nues avant que le cordon d'argent de détache...* »

Quand on est malade, ce n'est pas le corps physique qui souffre ; le corps physique, qui n'est que matière, n'a aucune sensibilité. Ce qui souffre : c'est l'âme (ou corps astral.)

Dès qu'on entre en agonie, le corps astral cherche à se libérer mais l'agonie n'est que la manifestation physique, et, en apparence, douloureuse de l'effort fait par le corps astral pour s'évader d'une enveloppe qui, sous l'influence de causes diverses, commence à se désagréger.

Le moribond a perdu plus ou moins connaissance. Aux heures suprêmes, il ne sait plus exactement s'il est encore dans son lit. Il sent très bien qu'il s'en va... Le tremblement des mains qui s'égarent sur les draps, qui s'y aggripent, ne sont que des recherches d'impressions de toucher, destinées à renseigner faiblement, et par intermittence, la conscience veule de celui qui achève sur terre « son petit tour de marionnette ». « Je suis là, oui, je suis bien encore là », se dit-il, en frôlant de ses doigts exangues une couverture qu'il voudrait ramener sur lui car il a très froid.

Cependant, le corps astral a déserté de nouveau son domaine habituel par le canal élastique, appelé cordon d'argent (autre cordon ombilical, qui part cette fois, du plexus solaire). Il éloigne de plus en plus... Une dernière fois, il revient vivement à son lieu de départ et réintègre le corps physique. Tout à coup, le subconscient s'éveille comme après une longue torpeur. Alors, se déroule *à rebours*, le palimpsesite indestructible de la mémoire. En quelques secondes apparaît sur le plan de la conscience, l'existence entière avec ses mérites, ses fautes, la collection des souvenirs présents et oubliés Très souvent, un fantôme effrayant se dresse, bien connu des occultistes : le gardien du seuil. Quelques secondes s'écoulent... Le corps astral, obéissant à une autre poussée intérieure violente, est chassé, cette fois, si brusquement du corps physique, que le cordon d'argent se brise net. Aussitôt, les yeux du mourant se vitrifient, la mâchoire se déclanche, le nez se pince ; les mains exécutent un léger mouvement de rotation de dehors en dedans ; le pouce, indicateur de la personnalité, fléchit sous les autres doigts. C'est fini.

Le corps physique n'est plus qu'un cadavre aban-

donné aux forces destructives. Le corps astral, lui, est libre. Il vit maintenant sur un nouveau plan, son plan véritable, le plan astral.

En définitive, la naissance et la mort se produisent suivant un ordre de phénomènes analogues et inverses.

S'il nous a paru nécessaire de parler, comme nous l'avons fait, au corps astral, c'est parce que l'étude de ses propriétés et de ses facultés, est à la base même de la science occulte. Sans doute, on peut s'influencer soi-même et influencer autrui sans connaître la mécanique des forces que l'on actionne. M. Jourdain faisait bien de la prose sans le savoir. Toutefois, nous croyons que, de même qu'il faut avoir appris la grammaire pour être un bon prosateur, il est indispensable, pour devenir mage, de connaître au moins *quelques-unes* des principales lois psychiques qui président à notre destinée.

Tant de choses resteront toujours ignorées !...

Pour influencer autrui à l'état de veille.

Quelques expériences préparatoires.

Nous avons dit que la première condition pour s'influencer soi-même ou pour influencer autrui était cet effet de l'imagination qui s'appelle la confiance en soi.

Quelques expériences très simples permettront d'acquérir cette confiance, qui grandira encore par le succès. Réussir c'est être encouragé, se sentir fort. Echouer, c'est douter.

Mais, soyez sans crainte, vous allez réussir.

Quand vous vous trouverez dans un milieu d'amis, observez les personnes qui composent cette réunion, il ne vous sera pas difficile de distinguer celles qui se troublent facilement, rougissent pour un rien, agitent leurs mains, dont les pieds remuent comme s'ils ne savaient où se poser.

Adressez-vous à un jeune homme, à une jeune fille, ou à une femme d'un certain âge (peu importe le sexe pourvu que cette personne vous paraisse nerveuse), puis, demandez à la dite personne de vouloir bien se prêter à une petite expérience très simple.

1re expérience : Mouvement en arrière.

Priez votre sujet de vouloir bien se tenir debout, les pieds réunis, la tête en l'air. Dites-lui de fermer les yeux, de laisser tomber mollement les bras le long des jambes, de relâcher les muscles.

Pour vous assurer s'il fait bien tout cela, mettez-lui la main sur l'épaule et poussez-le doucement en arrière. Quand le sujet sera ainsi debout, avec les yeux fermés, placez la paume de votre main droite contre le derrière de sa tête et invitez-le à placez sa tête sur votre main.

Placez alors votre main gauche sur le front du sujet et poussez légèrement sa tête contre votre main droite sur laquelle elle doit s'appuyer.

Tenez ainsi vos mains en repos pendant trente secondes. Alors dites d'un ton lent mais ferme : « Quand je retirerai ma main, vous tomberez... lentement... en arrière.

Retirez en même temps votre main gauche, en la passant près de l'oreille du sujet, après quoi, retirez doucement votre main droite.

Ce retrait de la main droite doit-être à peine perceptible tellement il sera effectué avec précaution et lenteur.

Pendant que vous retirez votre main droite, dites au sujet : « Vous tombez en arrière... Vous tombez en arrière. »

Le sujet tombe, en effet, en arrière ; naturellement, vous ne manquez pas de le soutenir et de le redresser.

Ne parlez pas à voix très haute, mais sur un ton aisé et ferme.

2e expérience : Mouvement en avant.

Demandez au sujet de se tenir debout et de relâcher ses muscles. Placez les doigts de vos deux mains sur les tempes pendant dix ou quinze secondes : puis, recommandez à la personne sur laquelle vous agissez de vous regarder droit dans les yeux, tandis que vous la fixez fermement à la racine du nez. Alors, dites : « Quand je retirerai mes mains, vous tomberez en avant... Vous tombez... en avant... Vous... tombez. »

Quand le sujet tombe en avant, ne manquez pas de le soutenir.

3e expérience : Croisement des mains.

Demandez au sujet de joindre les mains, les doigts bien croisés. Demandez-lui ensuite de serrer les mains très forts, de tendre et de raidir ses bras et de penser : « Je ne puis desserrer les mains. »

L'opérateur place alors ses mains sur celles du sujet et dit à celui-ci de le regarder droit dans les yeux. L'opérateur, lui, fixe le sujet entre les yeux, puis, il déclare : « Vos mains sont collées ensemble, vous ne pouvez plus les séparer. Pendant ce temps, l'opérateur presse doucement les mains du sujet l'une contre l'autre... ou bien, ce qui serait encore mieux, il peut faire des passes descendantes sur les bras en finissant aux mains.

Comment faire cesser l'influence.

Si le sujet fait de grands efforts pour desserrer les mains sans pouvoir y réussir, l'opérateur frappera brusquement dans ses mains à lui, de façon à produire un bruit sec et dira avec autorité : « Allons, éveillez-vous, éveillez-vous tout à fait. »

Si les mains du sujet ne se séparaient pas très promptement, l'opérateur devrait prendre dans les siennes les mains du sujet et dire : « N'essayez plus de lutter... Quand j'aurais compté : trois, vos mains se détacheront. Une ! deux ! trois ! Allons, éveillez-vous. »

Comment raidir la jambe.

Dites au sujet de peser de tout son poids sur la jambe que vous voulez raidir, pendant que vous prenez dans la vôtre, une de ses mains. Dites-lui de vous regarder droit dans les yeux et de penser qu'il ne peut plus plier la jambe. L'opérateur, qui est agenouilé, fait quelques passes descendantes sur la jambe du sujet, en commençant à quinze centimètres au-dessus du genou pour finir à quinze centimètres au-dessous. Tout en faisant ces passes, dites avec autorité : « Maintenant, votre jambe devient raide, raide, encore plus raide... Vous ne pouvez plus la plier. Vous marcherez avec une jambe raide. Ce disant, levez-vous et continuez à regarder le sujet entre les deux yeux ; puis, prenant le sujet par le bras, faites-le aller avec vous. Il marchera avec une jambe raide.

Comment raidir le bras.

Le procédé est analogue à celui employé pour raidir la jambe.

Pour empêcher une personne de dire son nom.

Tenez-vous devant le sujet, puis pressez-lui doucement la gorge en faisant glisser le bout des doigts sur la pomme d'Adam, à plusieurs reprises, en disant : « Quand je compterai trois, vous ne pourrez pas dire votre nom. Vous ne pourrez pas le dire. Essayez ! »

Mécanisme de la suggestion.
Son extraordinaire puissance.

Vous réussirez sûrement ces petites expériences fort simples, si vous ne vous découragez pas, malgré quelques tentatives qui, au début, seront peut-être infructueuses. Ces premiers succès vous donneront la confiance en vous-même, qui pourrait vous manquer encore. Vous saurez, dans tous les cas, qu'il est beaucoup plus facile d'influencer les gens que vous ne l'auriez cru.

Ces phénomènes amusants, mais si démonstratifs, sont dûs uniquement à la suggestion, car le fluide émis par vous est, dans l'espèce, si peu de chose, qu'on peut le considérer comme inexistant.

Voici ce qui s'est passé :

En suggérant au sujet l'idée qu'il tombera infailliblement en avant ou en arrière, suivant l'ordre qui lui a été donné, vous avez créé dans son cerveau un certain trouble, analogue à celui de tous les autres troubles : trouble éprouvé par le candidat à un examen et à qui l'interrogateur vient de poser une *colle* déroutante ; trouble de l'orateur, qui perd tout à coup le fil de son discours, trouble d'un homme ou d'une femme en présence de l'être aimé ; trouble provoqué par la peur, par l'annonce d'une nouvelle importante, par une joie vive, par toute une émotion forte et imprévue.

Chaque fois qu'il y a trouble (et c'est pourquoi nous recommandons si expressément le calme) le sens critique s'oblitère ou même disparaît totalement. On peut, en effet, comparer le cerveau à une citadelle gardée par une sentinelle vigilante : le sens critique. Le sugges-

tionneur, tue cette sentinelle, en la troublant, et pénètre dans la place. Il s'y installe et commande à peu près en maître : sa propre volonté gouvernant la pensée débile de celui qui a laissé perpétrer chez lui cette effraction. Or, toutes pensées, nous l'avons dit, se transforme en actes.

Que font les Bénévoles, jadis les frères Isola, et autres suggestionneurs habiles, lorsque laissant tomber un poids de dix kilogs sur la scène, ils déclarent que ce poids sous l'influence de leur fluide magnétique, va peser, non plus dix kilogs, mais cent kilogs, mille kilogs, un million de kilogs. L'athlète le plus vigoureux sera incapable de le soulever ou même de le déplacer. Et, de fait, l'expérience réussit toujours. Il n'y a là aucune supercherie, aucun compérage, ni tour de passe-passe. Il y a seulement un Bénévole quelconque, qui a troublé « l'amateur » Et cet amateur. malgré ses efforts pour résister à la suggestion, est tellement convaincu des choses qu'on lui a dites, qu'il n'arrive pas, malgré la tension de tous ses muscles, à déplacer d'un millimètre le fameux poids... de dix kilogs. Finalement, le visage en sueur, rouge de colère impuissante, il s'abat sur le parquet, à moins qu'il ne renonce à sa tentative avec un haussement d'épaule avant d'aller, tout confus, reprendre sa place au milieu du rire des spectateurs.

En vérité, il n'y a pas de vérités; il n'y a de vraies que nos propres croyances. Et, en effet, nous connaissons uniquement nos impressions des choses ; non les choses elles-mêmes.

Les philosophes Hindous ont un sentiment si net de l'exactitude de ce phénomène psychique, qu'ils ont dénommé l'esprit, le grand créateur d'illusions. Comment pourrait-il en être autrement ? notre esprit peut-il jamais nous apporter autre chose que des combinaisons de lui-même avec les objets extérieurs, c'est-à-dire des images fatalement déformées.

L'état de trouble, dont nous venons de parler, se transforme, lorsqu'il s'accentue et se prolonge, en sommeil hypnotique. Le sujet est alors sous la dépendance momentanée de l'opérateur.

Ici, une question se pose. Le sujet peut-il être influencé en mal comme en bien ? Influencé ? oui. Mais encore est-il nécessaire de savoir que la conscience endormie peut avoir et a souvent des réveils brusques,

Si vous commandiez l'éxécution d'un crime, d'une mauvaise action, voire d'un geste offensant, à un sujet doué d'un sens moral quelque peu développé, il est probable, il est même presque certain, que l'acte demandé ne s'accomplirait pas. Le sujet, visiblement tourmenté, hésiterait quelques instants entre deux impulsions contraires, puis, en fin de compte, sa conscience, secouant le joug qui pèse sur elle, triompherait résolument de ce court combat. En pareil cas, le sujet se réveille toujours et de lui-même.

Bien entendu, on ne doit donner que de bonnes suggestions, ou des suggestions inoffensives.

La concentration développant l'auto-suggestion.

Ce que nous venons de dire relativement à l'hypnotisme n'est qu'une digression utile. Ce qu'il faut retenir des lignes qui précèdent, et surtout des expériences auxquelles vous vous êtes livré, c'est l'effet de la puissance de suggestion sur autrui. La puissance de la suggestion sur soi-même (auto-suggestion) est aussi grande, aussi certaine et plus noble, mais, chose curieuse, elle se manifeste plus difficilement. Il semble que nous attachions moins de poids à notre propre croyance qu'à celle d'autrui. Plus ou moins, nous nous méfions de nous-mêmes. On dirait que nous avons soif de l'approbation de nos semblables ; c'est pourquoi nous chérissons tant les compliments. Et ce n'est point toujours un pur sentiment de vanité qui nous fait rechercher les applaudissements des voisins. Les applaudissements sont souvent, un encouragement nécessaire, un stimulant pour notre faiblesse une mesure de justice que nous estimons méritée. Nous voulons croire que l'on s'intéresse à nous par besoin d'échapper à la solitude.

Tout cela est puéril mais si humain !

Le vrai sage, *le mage* est celui qui se passe volontairement de ces petites satisfactions, qui s'en passe le plus possible, non point avec l'orgueil d'un surhomme qui, du haut de sa tour d'ivoire, jette un regard de dédain sur la pauvre humanité, mais parce qu'il possède une connaissance très nette de l'inutilité qu'il y aurait pour lui à trop rechercher les suffrages des hommes et des femmes, d'aller, par conséquent, au-devant d'une foule de perfidies, de désillusions et de chagrins. La vie,

a-t-on dit, est à bases de mensonges. Méfiez-vous ! Donc, si vous en avez la force, jugez-vous vous-même, soyez à la fois sévère et bon pour vous. Vous avez besoin de conseils, d'appui, de courage, offrez-vous un tête à tête avec vous-même. Tâchez de voir bien clair en vous et, puisque vous souffrez, consolez-vous avec de flatteuses espérances.

Sans rien exagérer, pensez du bien de vous.

La pire des choses serait si vous vous preniez pour un imbécile et surtout si vous exprimiez cette opinion à ceux que ne demandent qu'à vous croire sur parole. Faites comprendre, au contraire, en usant d'habileté, que vous n'êtes pas le premier venu. Si vous ne dites pas discrètement du bien de vous, nul ne le fera à votre place.

Suggérez-vous des pensées de force et de santé. Un homme, comme vous, qui a résisté à tant de chocs, est d'une vigueur extraordinaire.

Prenez des résolutions : celle de moins parler, celle d'accomplir telles démarches ennuyeuses.

Jugez les hommes sans rien laisser transparaître de votre charmante ironie. Cette concentration de vos réflexions, ce silence prudent créé par vous, doublera, quintuplera la puissance de vos facultés psychiques. Votre pensée, non libérée par le verbe, deviendra frémissante, énergique, bouillonnante. Vous éprouverez le frémissement magnétique.

N'oubliez pas que le silence est père de l'observation. Il rend impénétrable et inaccessible. Il éloigne la familiarité qui engendre le mépris.

Mais la première condition pour devenir magnétique est le contrôle de soi-même. Cet empire sur soi-même est le prix d'une effort incessant.

L'art de plaire. — L'art d'impressionner

L'auteur d'un ouvrage sur le magnétisme personnel, le Docteur Herbert A. Parkyn, à qui l'on demandait de définir en peu de mots le magnétisme personnel, a répondu : « C'est l'art de plaire. »

Les conditions considérées comme essentielles par cet écrivain, sont « une physionomie sereine au regard assuré, des dehors soignés, la santé, l'énergie, la décision, l'affabilité, la modestie, l'égalité d'humeur, le

calme, une vivacité aimable, la confiance, des manières aisées et une attitude prévenante et respectueuse. »

Il est certain qu'une personne qui possèderait toutes les qualités énumérées ci-dessus ne pourraît être qu'attractive.

Toutefois, le magnétisme ne dépend pas des qualités extérieures ; il est au-delà.

Il est des gens qui sont magnétiques avec de gros défauts, des vices, avec de la laideur. Le moine scélérat, le trop célèbre Raspoutine était assurément un individu magnétique, pourtant il n'avait rien de l'Appolon du Belvédère, et il puait le boue.

Ce qui rend l'homme magnétique, c'est sa santé, son intelligence, son immense confiance en lui, sa volonté de fer, son rayonnement.

Sans doute, les belles manières, la gentillesse, la beauté sont des adjuvants très précieux ; mais on aurait tort de les croire indispensables. Parlons tout de même de la beauté.

La beauté n'existe réellement qu'à condition de savoir s'en servir ; autrement, c'est comme un anneau d'or au nez d'une truie. Etes-vous belle, madame, dans le sens absolu du mot ? Je l'ignore, et, en réalité, cela m'est égal. Il ne s'agit que d'une chose, de l'impression que vous faites. Penchez-vous au bord de l'eau et regardez-vous : votre image n'est qu'une illusion et cependant elle existe. Je suis cette eau qui vous réfléchit. Pur, calme, je possède parfaitement votre image ; mais si vous me troublez, elle sera trouble.

Il ne s'agit pas du tout d'arriver à une thèse physique de beauté, mais simplement à un effet de beauté. C'est l'avis de Saint-Augustin : « Il y a, dit-il, deux beautés, celle qu'on juge belle et celle qui touche. » Celle qu'on aime : appelez celle-ci, si vous voulez, le charme. Comment telle femme qui ne peut passer pour une beauté touche-t-elle ? Il est assez difficile d'en donner une raison scientifique. « Tu n'as ni beauté, ni science, ni naissance, disait à saint François d'Assises un de ses moines, et, cependant, tout le monde court après toi. » Mais François d'Assises « se donnait » beaucoup, et probablement le charme de certaines femmes tient un peu à la même recette. Elles ont beaucoup d'expression, et, par conséquent, elles donnent quelque chose de leur personne morale.

Toute personne impressionnable impressionne ; l'influence du réflexe est réciproque.

La rougeur, la pâleur, l'éclat ou le trouble des yeux produisent des effets très sympathiques. Il y a des yeux qui nous remuent jusqu'au fond des entrailles, des regards qui consolent de tout. Le geste, l'attitude ont aussi leur importance : les choses mêmes ont une attitude ; ainsi des cheveux soyeux et blancs, on peut tirer un effet de douceur extraordinaire.

Et, chose curieuse, ces gestes, ces attitudes agissent même sur la personne qui gesticule. C'est avec une profonde connaissance de la machine humaine que les prêtres recommandent de soigner les attitudes pendant les oraisons : se mettre à genoux, joindre les mains, avoir un regard fixe, voilà des procédés qui ne sont pas indifférents. Ils touchent le spectateur, mais ils touchent aussi la personne agenouillée.

Il faut donc arriver à se rendre maître jusqu'à un certain point de l'image physique des émotions. Cependant les figures les plus attachantes seront toujours celles où les émotions se peindront franchement : il y a des visages féminins d'une mobilité à la fois délicieuse et déconcertante, mais si parlante qu'en un éclair, elles parlent comme Bossuet, et, à ce langage tous les sens s'intéressent.

Au XVIe siècle, en abordant une femme à la française, on la baisait au visage, sur les lèvres ; ensuite, on a baisé la main ; maintenant la poignée de main à l'américaine prévaut. C'est un tort, car la poignée de main actuelle ne signifie pas grand'chose. Tandis que tout contact aimable est une caresse ; et, du haut en bas de l'échelle des êtres, depuis les chats et les ânes qui se frottent les uns aux autres, jusqu'à la guenon caressant plus ou moins brusquement sa pro-progéniture, tout sentiment affectif s'accompagne d'un contact, qui en devient, pour ainsi dire, la consécration naturelle.

Mais nous ne pouvons pas nous étendre sur tous ces petits problèmes. Arrivons vite à cette conclusion : non seulement le charme est autre chose que la beauté des formes, mais même on peut se demander si la beauté proprement dite sert beaucoup au charme et si elle ne lui nuit pas quelquefois ; car c'est une arme dont on n'est pas très maître : une épée de feu qui brûle la main. Au premier abord elle rend tout facile;

mais une femme aurait bien tort de se fier à la solidité d'une suggestion purement matérielle sans compter que cette suggestion n'a rien de particulièrement flatteur. Une femme intelligente se préoccupera surtout de ce qui survit à la finesse de l'épiderme ou à l'éclat des rubans et des oiseaux empaillés.

Ainsi, la puissance magnétique d'une femme, c'est le charme ; pour un homme c'est l'autorité : autorité morale, cela va sans dire, mais ce n'est pas seulement dans l'exercice du commandement que se manifeste cette force : on la rencontre à tous les échelons sociaux : certains domestiques imposent à leurs maîtres, de simples soldats entraînent leurs camarades et même leurs chefs. Des officiers, des prêtres, des médecins, des patrons ont une influence profonde sur ceux dont ils ont la direction ; d'autres sont parfaitement insignifiants, neutres et nuls.

C'est une question de tempérament, d'aptitude, de compréhension plus ou moins nette de la vie et de la nature humaine, une question surtout de volonté et d'ardeur contenue.

Tous les magnétiseurs, comme nous l'avons dit, sont des foyers d'ivresse ; les apôtres de la raison pure n'ont jamais fait de prosélytes ; l'avantage qu'ils ont sur les autres, c'est que s'ils n'entraînent personne, personne ne les entraîne. Mais la pensée forte, quelle qu'elle soit, dirigée vers un point précis, finit toujours par atteindre son but ; toujours on réalise au moins un peu ce que l'on a beaucoup et constamment désiré : l'avare a de l'argent, l'ambitieux arrive à conquérir la gloire et la fortune, l'artiste, à écrire des pages émouvantes ou à peindre de jolis tableaux ; les cœurs exquis possèdent les femmes ; ils sont aimés et malheureux.

Toutefois, deux obstacles se dressent : la paresse et l'oubli, ces deux ennemis de la volonté.

Aussi, voyons-nous des hommes magnétiques, admirablement doués au point de vue intellectuel, qui flottent, dans la vie, pareils à des bouchons. Ce sont des êtres qui entretiennent une passion secrète, ou des indolents... volontaires. Ceux-là usent leur vie comme ils usent une paire de chaussures ; ont-ils compris le néant de tout ? Ont-ils peur d'être méconnus ? peur de souffrir ?

Beaucoup portent au cœur une blessure profonde ; nous ne voyons que leur sagesse extérieure alors que

gronde en eux une tempête que nous ne voyons pas et qui les ronge et qui les tue pour n'avoir jamais éclaté au-dehors...

L'art d'impressionner est variable et ne saurait comporter de règles fixes, mais cet art consiste, avant tout, à améliorer, à développer ses qualités.

« Chassons le naturel, il revient au galop. » Si vous êtes d'un naturel gai, exubérant, spirituel, ne craignez pas de vous montrer gai et spirituel, tout en mettant une sourdine à votre exubérance. Celui qui bavarde avec brio, heureux de l'effet qu'il produit ou qu'il croit produire, oublie trop souvent d'être attentif c'est-à-dire d'observer. Lui-même oublie qu'il est observé, jalousé souvent, et mal jugé surtout s'il dit des choses vraies sous une forme amusante.

L'homme froid fera son profit de tout, et ne parlera que lorsqu'une force intérieure, une atmosphère de sympathie, de curiosité aimable ou d'attention affectueuse, l'inciteront à laisser échapper le flot de ses pensées.

Les lois de sympathie

Maintenant l'homme magnétique aurait tort de s'imaginer qu'il est capable «d'impressionner» tout le monde. Il y a des lois de sympathie et d'antipathie dont il faut tenir compte et qui règlent les rapports des êtres entre eux. Ces lois existent pour les hommes, pour les animaux et même pour les plantes.

C'est ainsi qu'une vigne meurt à proximité d'un laurier. La ciguë ne peut vivre à côté d'une vigne et la rue tue la ciguë. Par contre, la vigne croît merveilleusement près d'un orme et le figuier près du platane. Les solanées se développent à l'ombre des ifs, mieux que partout ailleurs. Dans le règne animal, un magnétisme non moins singulier que pour les plantes s'exerce aussi. La vipère attire la grenouille. La belette fascine le passereau, et la belette est clouée sur place par le seul regard du crapaud qui, lui-même, est complètement anéanti par celui de l'araignée.

L'homme plaît ou déplaît. Le compagnon préféré n'est pas toujours celui que l'on estime le plus, à qui l'on aurait raison de s'attacher davantage. Dans l'amour passionnel, les sympathies se manifestent d'une façon

beaucoup plus étrange encore et mystérieuse ; on a raison de dire que la passion, comme la tempête, souffle où elle veut. Il y a pourtant des lois qui président à l'attrait physique comme à l'attrait moral. Chacun les subit ; nul ne les connaît exactement.

Tout ce que l'on peut dire c'est que l'amour est une des seules choses bien faites ici-bas ; en ce sens que tout le monde, s'il en a envie, peut participer aux joies et aux chagrins qu'il procure. Les jeunes et les vieux, les beaux et les laids, les nains et les géants, les riches et les pauvres, les Adonis et les cul-de-jatte, chacun trouve sa chacune. C'est comme un beau fleuve où hommes et femmes confondus viennent se désaltérer. L'eau que l'on boit, malheureureusement n'étanche pas la soif et ne donne pas l'oubli...

Cet attrait réside au-delà des êtres. Il est le résultat d'effluves magnétiques qui s'harmonisent avec d'autres effluves. Le corps astral, plus ou moins rayonnant, constitue une atmosphère psychique, un *aura*, qui a ses goûts, ses caprices et qui les impose à notre convoitise. Je suis sot de m'être attaché à telle femme ? mais je ne saurais me passer de sa présence. Le malheur ordinaire en amour est de désirer absurdement ou étourdîment des créatures qui ne sont point faites pour nous, n'étant point nos complémentaires.

Ainsi, on en arrive, par un égarement bizarre, à ne plus aimer vraiment la séductrice de nos sens, mais bien l'amour que l'on a pour cette séductrice ; l'habitude aidant, une sorte d'envoûtement se produit qui éteint en nous une dernière lueur de raison. Notre propre pensée, toujours nourrie du même désir, a donné naissance à un de ces élémentals *artificiels*, dont nous avons parlé dans un des précédents chapitres. Alors se vérifie, pour le malheureux obsédé, cette parole si saisissante de *l'Ecriture :*

« Tu seras comme un homme couché au milieu de la mer, comme un homme couché sur le sommet d'un mât : On m'a frappé... Je n'ai point de mal !... On m'a battu... Je ne sens rien !... Quand me réveillerai-je ? J'en veux encore !

Ecoutons bien le chant de nos sympathies, mais méfions-nous des sirènes. Le domaine de l'astral est peuplé d'illusions.

La conquête du bonheur

L'ennemi du bonheur, c'est le doute.

« Nous doutons de nous-mêmes, a écrit une femme d'infiniment d'esprit, parce que nous prenons nos intentions pour des puissances, parce que nous nous voyons plus grands que nous sommes. Parfois, une circonstance quelconque nous révèle nos limites, et nous voilà découragés, vaincus, pleins de troubles et de misères, nous jugeant trop mal pour nous être trop bien jugés. Que n'acceptons-nous ces limites ? aussitôt nous aurions la paix. Nul n'est tenu à faire cela. C'est bien assez et c'est beaucoup. Mais comment savoir exactement ce qu'on peut ? En ne rêvant pas trop à ce qu'on pourrait. »

Il faut établir la paix en soi. Oh ! pour cela, ne rêvons point l'impossible. Contentons-nous de nous-mêmes et des autres tels qu'ils sont, notre quiétude sera pleine d'émotions, pleine d'intuitions aussi. C'est quand la mer est calme qu'elle réfléchit le ciel. Il faut être pur pour laisser passer la joie comme le verre pour laisser passer la lumière.

Et puis, ne nous pressons jamais. Demain, arrivera toujours assez vite. Jouissons de l'heure qui passe, de l'ombre sur le mur, car les tulipes fanées jamais ne refleuriront.

Un poète, Alfred Bonnard, a dit :

« Si tu n'es pas heureux, c'est que tu es grossier. Le bonheur s'obtient par une sorte de tact, de délicatesse et d'adresse ; c'est une aptitude à recevoir l'avenir... L'homme délicat agit à point ; il laisse les choses se préparer, il les achève, il les complète au bon moment, il n'a ni fièvre, ni paresse ; le destin est un labyrinthe, où il ne faut, ni s'arrêter, ni courir et où, pour trouver le secret de toutes les joies, il faut avancer en dansant...

« Dégage le chant de ton âme et attend ce qui doit venir. Beaucoup d'hommes manquent leur vie par pusillanimité ou brutalité ; ils forcent leur destin ou ils l'éludent ; qu'on attaque ou qu'on fuie, on se fait dévorer par lui. Toi, dans la forêt de la vie, tu tireras de toi-même un chant intime et profond, ton chant, et ainsi, comme Orphée humanisait les fauves, tu charmeras les événements. »

Sans doute, le malheur nous guette ; il est inéluctable puisque tous nous fuit, que les êtres les plus chéris nous quittent à jamais, que la vieillesse, la déchéance et la mort sont là, tout près, au bout du chemin.

Mais celui qui a appris à vivre selon la sagesse, qui a éduqué son caractère, sa volonté, développé son magnétisme, fera, sur le sentier de la vio, une abondante et riche moisson de fleurs.

Le Bonheur, sans pluriel, n'existe pas. Il y a seulement des bonheurs, de multiples petits bonheurs. Avant de les cueillir sans hâte ni sans fièvre, sachons discerner les vrais des faux ; et, puisqu'il en est tant qui nous leurrent, choisissons, du moins, parmi les plus agréables, ceux qui sont inoffensifs...

Oui, il y a des joies sur la terre. Si un pessimiste nous disait le contraire, affirmait que tout est également vain : plaisirs et chagrins, vous ne le croiriez pas. Quel que soit, d'ailleurs, le découragement d'un homme devant la vie éphémère, il est tout de même permis de penser qu'il vaut mieux que la bulle de savon soit d'or ou d'azur que noire ou grisâtre.

VII

TRANSMISSION DE PENSÉES A DISTANCE

L'étude de la transmission de la pensée à distance, est, un peu en dehors du magnétisme personnel. Cependant, il nous a paru utile d'en dire quelques mots car un mage, qui sait avec quelle facilité la pensée peut en certaines circonstances, s'extérioriser, doit pouvoir diriger ce phénomène avec succès, en prenant toutes les précautions désirables, chose d'ailleurs difficile et parfois dangereuse.

Toutes les forces rayonnent.

La pensée, qui est la plus grande des forces, rayonne donc aussi. Ses ondes, analogues aux ondes hertziennes, se propagent d'autant plus vite et plus loin que l'activité mentale est plus intense. Dans les divers états d'hypnose, dans le somnambulisme profond, il y a comme l'a démontré le colonel de Rochas une extériorisation plus ou moins grande de toutes les forces du sujet.

Si l'on se déplace à une petite distance de l'hypnotisé et qu'alors on fasse semblant de lui pincer le bras, par exemple, immédiatement, le sujet endormi, poussera un cri et exécutera un mouvement réflexe comme si on lui avait réellement fait mal.

Une autre expérience, non moins curieuse, consiste à promener un verre vide autour du corps du sujet comme si on voulait emplir ce verre du fluide se dégageant du dit sujet.

Un feu étant allumé dans la pièce, on fait le geste de lancer dans le feu le contenu du verre. Aussitôt, le sujet, toujours en état d'hypnose, se met à gémir comme s'il était réellement brûlé.

Ces expériences renouvelées maintes fois ont reçu le nom *d'extériorisation de la sensibilité*. Mais il est des phénomènes non moins intéressants, nous avons nommé les phénomènes de voyance et de lucidité. C'est ainsi qu'un sujet profondément *endormi* exécute un ordre donné mentalement par l'opérateur. Il décrit aussi l'état des organes malades de la personne qu'on lui désigne ; il pénètre dans les intimes pensées des assistants et prévoit quelquefois l'avenir.

Ce qui se passe chez un sujet en état d'hypnose peut se passer aussi bien à l'état de veille.

La vie étant une vibration perpétuelle, tout ce qui pense, vit.

Donc, lorsqu'on pense il se produit des vibrations. Pourquoi ces vibrations partant du cerveau *émetteur*, et se propageant par ondes, n'iraient-elles pas toucher le cerveau *récepteur ?*

Elles y vont souvent, sans que nous nous en doutions. Mais c'est là un résultat exceptionnel. Pour conduire sa pensée où l'on veut, pour qu'elle ne s'égare pas en chemin et qu'elle aille droit au but, il faut un entraînement spécial.

Comment opérer

On ne peut envoyer sciemment sa pensée au loin qu'à la condition d'être non pas surexcité, comme on pourrait le croire, mais, au contraire, très maître de soi, très calme.

Il faut tout d'abord formuler sa pensée antérieurement d'une façon nette, positive, jamais abstraite. Au besoin, on écrira son désir sur une feuille de papier d'après la méthode que nous avons indiquée au chapitre : *Projection mentale*. Bref, on procèdera par images.

« Voyez » la personne avec qui vous voulez entrer mentalement en relations. « Voyez » ensuite ce que vous voulez obtenir d'elle. « Voyez » ses gestes, ses attitudes, parlez-lui comme si elle était près de vous, comme si elle pouvait vous entendre et figurez-vous l'état d'âme que vous voulez qu'elle ait à votre égard.

Mais vous ne réussirez à coup sûr que si vous avez auparavant travaillé le petit exercice préparatoire suivant :

Dites à un ami de penser à un nombre quelconque, un nombre de trois chiffres, par exemple, et recommandez-lui de bien voir dans son imagination les trois chiffres en question, écrits à la craie et se détachant visiblement en blanc sur un tableau noir. (Il pourra les voir tout aussi bien écrits à l'encre et se détachant en noir sur du papier blanc.) L'essentiel est de voir.

Ceci fait, c'est à votre tour de « voir » ; concentrez-vous et essayez de trouver dans votre imagination les dessins des chiffres pensés ou plutôt « vus » par votre ami. Mais, recommandez-lui bien à cet ami d'envoyer sous l'action de son vouloir énergique les dessins de ces chiffres devant votre cerveau. Après quoi, votre ami « laissera aller », autrement dit, il oubliera, autant que possible le nombre et les images du nombre qu'il veut communiquer mentalement.

Cette recommandation est indispensable, car on ne peut à la fois émettre un courant et le retenir.

Il est vraisemblable que cette curieuse expérience ne sera pas couronnée immédiatement de succès. Mais, persévérez quelques jours et les résultats prouvent que dans des conditions déterminées et avec un entraînement suffisant, il est relativement aisé de pénétrer dans la pensée d'autrui.

Au début, si vous n'arrivez pas à lire les chiffres « vus » par votre ami, prenez-lui la main, ce contact vous aidera beaucoup. En effet, les vibrations de la pensée s'accompagnent toujours de mouvements fébrillaires et ces mouvements ont une signification difficile à définir, mais, au bout de peu de temps, vous arriverez à en percevoir le sens mystérieux.

Tout cela est une question de tact, d'attention extraordinaire et d'habitude. Mais ayez garde de vous laisser décourager par quelques premiers efforts infructueux.

On doit pouvoir remplir aussi bien le rôle d'émetteur que celui de récepteur. Le rôle d'émetteur est infiniment plus facile ; il suffit d'avoir dans son imagination des représentations très nettes des chiffres ou des objets que l'on veut transmettre au cerveau récepteur.

Le cerveau « récepteur » sera calme, aussi vide de pensées que possible et très attentif, passif, par conséquent.

Autre chose : si vous attendez une personne dont la

présence vous est chère, l'impatience difficile à réfréner est au moins inutile. Vous devez seulement vous figurer cette personne prenant un véhicule quelconque ou venant à pied à votre rencontre. Projetez votre image au devant d'elle, et puis, pensez à autre chose. On sait que l'on peut faire retourner une personne dans la rue, en la regardant à la nuque ou à un point quelconque des vertèbres lombaires. Cette expérience échoue presque toujours quand on a la trop grande volonté de réussir — précisément parce qu'on conserve en soi l'idée de faire retourner la personne. Répétons-le, il faut « laisser aller », après s'être imaginé qu'étant hors de soi-même, on a touché ladite personne. Il se produit alors un contact fluidique qui provoque une impression plus ou moins vague ou plus ou moins forte, agréable ou désagréable de présence.

Votre magnétisme se développera par le régime, par l'exercice, mais surtout par la discipline spirituelle.

Pour communiquer une pensée à autrui, le meilleur moment est le soir, à l'heure où la personne avec qui vous désirez entrer en relations mentales, est sur le point de s'endormir, alors que les images apparaissent sur l'écran de la pensée et s'y succèdent rapides et sans ordres, n'étant plus coordonnées par la conscience qui a cessé son rôle d'ordonnatrice et de surveillante.

Le cerveau est alors extrêmement réceptif. Que le vôtre soit à ce moment tout ce qu'il y a de plus actif. Projetez des images nettes, donnez des ordres précis, mais ne vous livrez à aucun raisonnement, vous gaspillerez votre temps et vos forces. « Voyez ! »

La transmission de la pensée à distance telle que nous venons d'en exposer le mécanisme, c'est-à-dire à l'aide de procédés normaux, est tout à fait sans danger. Il n'en serait pas de même si l'on faisait usage des pouvoirs indiqués en magie. Il n'en serait pas de même non plus si l'on envoyait des pensées de haine, de cruauté ou de vengeance. Si ces pensées, comme il arrive souvent, n'atteignaient pas leur but, c'est vous qui seriez victime de votre malfaisance par le phénomène bien connu du « choc en retour ».

La télépathie

La télépathie est un phénomène de transmission de pensées à distance mais elle se produit involontairement, et ses manifestations visuelles ou auditives, quelque fois les deux, donnent lieu à des apparitions, à des fantômes.

Joseph-Renaud, l'auteur de la *Vivante Epingle*, raconte l'anecdote suivante : « Pendant la guerre, la femme d'un combattant est réveillé par les cris de sa fillette : l'enfant affirme qu'elle vient de voir son père qui, blessé à la tête, lui faisait un signe d'adieu... Quelques jours après, la mère apprend que son mari a disparu, au cours d'une attaque de nuit, à la date et à l'heure même où l'enfant a eu cette vision... Plus d'autres nouvelles !... La pauvre femme finit par aller trouver une « voyante », c'est-à-dire une liseuse de pensées... encore un aspect de la télépathie ! Et celle-ci lui indique *exactement* avec de nombreux détails, l'endroit où repose son mari, tué d'un éclat de shrapnel à la tête et enseveli ensuite par l'explosion d'un gros obus.

Le mécanisme de cela ?

Ce terrible soir, une vague télépathique, venant du mari agonisant, a atteint la mère et la fillette, mais n'a provoqué que chez cette dernière une hallucination; la mère n'en porte pas moins dans son subconscient une empreinte télépathique ; *subconsciemment*, elle sait ! La liseuse de pensée lui révèle le sens de cette empreinte rendant *consciente* pour la pauvre veuve une notion qui n'était que subconsciente en elle.

On pourrait multiplier des exemples analogues presque à l'infini.

Tous démontrent, ce que nous avons, avant tout, cherché à exposer dans ces pages : la pensée, force rayonnante, loin d'être enfermée en nous, s'extériorise et se projette suivant des lois dont un grand nombre reste encore inconnu, mais qui toutes relèvent de l'activité du mental et de l'exercice de la volonté.

Il y a, du reste, des sens de *remplacement* et certains phénomènes encore aujourd'hui obscurs s'éclaireront demain à la lumière de la science. D'ores et déjà, la réalité de ces phénomènes n'est mise en doute par personne.

VIII

LA MAGIE

Au cours de cette petite étude, comment ne pas parler brièvement de la magie qui est un exercice violent de la volonté, mais le moins recommandable de tous.

La magie est encore de nos jours pratiquée. Il y a deux sortes de magie : la magie évocatoire, où l'on fait appel à un être surnaturel, et la magie naturelle où l'homme prétend agir directement sur les forces cosmiques.

Le principe de la magie évocatoire est l'évocation, c'est-à-dire l'action de « faire sortir en appelant ». L'être surnaturel est appelé hors de son milieu et convoqué dans celui des hommes. Les mots de conjuration, citation, désignent un acte analogue. L'appel évocation est, par définition adressé à un habitant d'un autre monde, cet être est une création secondaire. Il y a cependant une catégorie d'êtres surnaturels qui est partout évoquée : l'âme des morts. L'universalité de cette coutume indique son ancienneté. C'est la nécromancie.

L'acte magique se différencie de l'acte religieux.

L'acte religieux principal est l'invocation ou la prière. Cet acte est humble ; le fidèle suppliant se soumet d'avance aux décrets de la Divinité.

L'acte magique est l'expression d'une volonté : il ordonne, il contraint ou veut contraindre des êtres ou des forces à obéir à ses ordres sous certaines conditions.

En résumé, la magie est le produit d'un sentiment naturel : celui de la résistance de l'homme aux actions défavorables du milieu extérieur. Toutefois, il n'est rien de plus immoral que la magie, car nous ne devons pas violenter notre destin et encore moins celui d'autrui.

Il n'est rien aussi de plus dangereux : les forces invisibles de l'au-delà mises en mouvement et dirigées vers l'accomplissement d'un acte déterminé exigé par notre égoïsme, se retournent toujours, plus tôt ou plus tard, mais sûrement, contre le magicien.

IX

UNE LAME DU TAROT : LA FORCE

On sait que les prêtres égyptiens avaient fait un livre : le *Tarot* dont une image ornait chaque feuillet. Les images, au nombre de soixante-dix-huit, étaient une expression symbolique des forces de la nature ; elles délimitaient le destin des hommes.

Les *bohémiens*, ces éternels vagabonds, ne sont pas originaires de la Bohême ; ils sont les descendants des habitants d'une tribu dissidente de l'Hindoustan. Ayant hérité d'une partie des connaissances philosophiques orientales, ce sont eux qui ont porté jusqu'à nous la Rota d'As-Tharotte (ou Tarot) devenue dans la suite un vulgaire jeu de cartes, mais dont le but primitif était de permettre à l'initié de pénétrer dans le mystère des lois universelles et de prédire l'avenir.

Parmi les vingt-et-une arcanes majeures du Tarot, il en est une représentant une jeune fille debout, très calme, coiffée du signe cyclique de la vie éternelle et domptant un lion en fureur, dont elle a ouvert la gueule de ses mains frêles.

A-t-on voulu dépeindre ainsi la douceur plus forte que la colère ? l'amour dominant le courage ? Non. Cette jeune fille, ou plutôt cette déesse, signifie la volonté active, vivante, libre, dont la vertu dompte sans effort la rébellion des forces passionnelles.

Cette lame du tarot symbolise *la Volonté*.

Le lion, qui synthétise toutes les puissances du royaume astral, est vaincu par le double prestige de la fermeté et de la douceur.

N'oublions pas que trois puissances agissent simultanément ou successivement sur nous et concourent à préparer notre avenir : la Providence, la Volonté et le Destin.

Le destin est le résultat de notre hérédité, de notre tempérament, de notre éducation, de nos bonnes et

mauvaises qualités naturelles, des circonstances qui pèsent sur nous, favorables ou défavorables, et dont, d'ailleurs, nous portons l'empreinte aux mains, au visage et dans tous nos gestes, ces empreintes facilement compréhensibles pour l'initié, constituent ce que les occultistes appellent : la *signature astrale*. Nous y reviendrons à la fin de ce chapitre.

Quant à la volonté, elle est. comme nous l'avons dit, l'expression de la liberté humaine ; elle a une initiative personnelle d'une puissance inouïe malgré les obstacles fatidiques qu'elle est obligée de combattre.

Les partisans de la Providence célèbrent, eux, l'infaillible empire exercé sur toutes choses par cette prévoyance maternelle, qui est l'Intelligence même de la nature et qui agit sur l'homme par inspiration, illumination ou persuasion.

En définitive, les trois principes que nous venons d'énumérer nous gouvernent véritablement... Et Fabre d'Olivet avait donc bien raison lorsqu'il déclarait : . . .« la plupart des écrivains qui m'ont précédé dans la carrière n'ont vu qu'un principe là où il y en avait trois. Les uns, comme Bossuet, ont tout attribué à la Providence ; les autres, comme Hobbes, ont tout fait découler du Destin ; et les troisièmes, comme Rousseau, n'ont voulu reconnaître partout que la volonté de l'homme. . . »

Bref, sans la volonté, — cette manifestation de la liberté humaine — et sans le secours de la Providence — cette manifestation de la sagesse divine — nous serions le jouet de forces aveugles.

En vérité, les occultistes anciens avaient raison quand ils disaient : *astra inclinant non volent*. Les astres (autrement dit le destin), nous inclinent vers tel ou tel acte, nous incitent même à l'accomplir ; mais ils ne nous obligent pas fatalement.

Quoi qu'il en soit, le dernier mot appartient toujours à la Providence. S'il lui répugne de contraindre la volonté humaine comme à violenter le destin, rien ne prévaut contre l'événement providentiel. La Bonté divine parvient toujours à son but par quelque chemin que ce soit.

Les mystiques de toutes les religions implorent Dieu directement ou par l'intermédiaire des Saints.

Les spirites se confient aux *esprits* de leurs amis ou

parents décédés et demandent qu'ils les protègent. Ils ont raison d'agir ainsi, mais ils ont souvent tort d'interroger les tables.

Il y a sûrement, au cours de l'existence, des secours inattendus, « providentiels », qui modifient favorablement le cours du destin, soit en éloignant un malheur qui paraissait inévitable, soit en faisant naître une joie inespérée.

La Providence, seule, est indépendante. La Volonté se trouve toujours plus ou moins liée à l'engrenage du Destin, ce qui revient à dire qu'entre ces deux puissances, il existe des rapports aussi étroits que ceux qui interviennent entre l'âme et le corps. Mais de même que l'âme doit dominer le corps, la volonté peut et doit être plus forte que le Destin.

Si la Providence, comme nous l'avons dit, est seule indépendante, ajoutons que des trois puissances dont dépend l'avenir, il n'y a que la Providence d'infaillible.

X

DES SIGNATURES ASTRALES DE LA VOLONTE

Les signes de notre main, la date et le lieu de notre naissance, la position des astres dans le ciel le jour où nous sommes venus au monde, notre écriture, nos gestes, etc., déterminent les influences auxquelles nous sommes soumis. Ces influences se nomment : *signatures astrales*, parce qu'elles se révèlent par certains signes qui ne trompent jamais.

Nous ne nous occuperons ici que des signatures astrales de la volonté.

Nous ne nous occuperons ici que des signatures astrale de la volonté.

La main volontaire — nous ne disons pas la main brutale — est assez large ; la ligne de tête est longue et profonde et la percussion (le muscle qui forme le tranchant de la main) nettement dessinée, formant comme

une bosse au-dessous du petit doigt. La main, ni sèche ni humide, provoque au toucher une sensation plutôt agréable ; le pouce est long, épais, ce qui indique une personnalité puissante, aussi le don de la réflexion. Le pouce, très détaché du reste de la main, se dresse volontiers, affirmant ainsi son indépendance.

Lorsqu'il fléchit sous les autres doigts, c'est signe de faiblesse morale ou de grande fatigue intellectuelle. L'enfant, en naissant, l'idiot, l'alcoolique, l'homme au moment où il rend le dernier soupir, cachent leur pouce, parce que la personnalité s'efface, s'éteint ou ne s'est pas encore manifestée.

Ordinairement, chez les personnes douées d'une volonté forte, le mont de Mars est très développé ainsi que le mont de Jupiter. La ligne de tête et la ligne de vie sont séparées à leur naissance, ce qui indique l'indépendance de l'une et de l'autre : la tête obéissant alors beaucoup plus à la raison pure qu'à l'instinct ; par contre, ce signe dénote souvent un peu d'égoïsme. Le doigt de Mercure (auriculaire) est assez fort.

Mais il importe que le pouce ne soit pas trop pointu. Le pouce pointu est douteux, sinon méfiant ; il hésitera, par conséquent, devant une résolution à prendre, non point par manque d'énergie véritable, mais par crainte de se tromper ou d'être dupe.

Voilà, brièvement exposés, les signes chirologiques de la volonté. Ajoutons que le mont de Vénus, indiquant l'énergie aussi bien que la puissance passionnelles, doit être élevé et ferme, presque dur au toucher. Sans doute, un homme qui aurait un mont de Vénus très uni et mal dessiné, peut manifester une volonté froide, raisonnée, même cruelle, mais il sera sûrement sans chaleur communicative. Sa force proviendra surtout de la faiblesse de ses tentations. Il ne sera pas un homme magnétique. Il pourra se faire craindre ; il ne sera jamais aimé.

Au point de vue graphologique, les signatures astrales de la volonté sont représentées par une écriture ferme, appuyée, rapide, penchée, sans floritures ou mouvements de plume faisant perdre du temps en entravant l'exercice de l'activité féconde. Les *t* sont fortement barrés à droite et en avant, la hampe inférieure des lettres s'arrête nettement. Il y a de la raideur dans les traits droits, réguliers et calmes. Les

lettres ne sont pas trop inégales. Quand la volonté devient de l'opiniâtreté, les *t* sont barrés de haut en bas.

On reconnaît à première vue un homme (ou une femme) de volonté à son type jupitérien ou martien, mais jupitérien surtout.

Jupiter, c'est la domination aimable, la volonté souriante. Tout a de l'éclat chez lui : la fraîcheur du teint, la voix prenante et musicale, le regard noble, autoritaire et joyeux. Les jupitériens (et les jupitériennes) ont une grande confiance en eux et les honneurs viennent les trouver. Ils savent se faire obéir sans rien perdre de leur gaieté ni de leur puissance de rayonnement.

Leur signalement est pour les hommes : cheveux châtains, ondulés, bouche plutôt grande, mâchoire forte, menton un peu proéminent. Vers la quarantaine, l'ambition fait tomber leurs cheveux sur le sommet de la tête et les fait transpirer de ce front bombé et puissant qui travaille toujours.

Ils ont, hommes ou femmes, une grande facilité dans l'exercice de leur art : littérature, peinture, musique ou médecine.

La mauvaise pente de Jupiter, pour les deux sexes, ce sont les appétits sensuels.

Les femmes jupitériennes sont presque toutes jolies. Elles ont les traits réguliers, des yeux ordinairement bleus et qui seraient un peu sévères si Vénus ne les mouillait de sa bonté et de sa tendresse. Elles ont la chair légèrement épaisse à l'entrecroisement des sourcils : c'est la bosse de la curiosité.

Toutes les jupitériennes sont artistes ou aiment les arts... Leur défaut — ou leur qualité — est d'être gourmande. Seules, les jupitériennes sont capables d'apprécier les qualités d'un vin et de déguster, comme il convient, un bon repas.

Quant aux gestes des vrais volontaires, ils n'ont rien de cassant ; cette signature appartient à Mars, qui, avec son air de polichinelle, est la caricature de Jupiter dont il parodie quelques-unes des bonnes qualités mais dont il a surtout les défauts.

Le vrai volontaire est harmonieux dans tous ses mouvements. Il a une grâce naturelle. Sa main de fer est toute gantée de velours.

XI

UN DERNIER CONSEIL

Celui qui veut développer sa volonté, c'est-à-dire cultiver son « moi » s'astreindra non seulement à repasser tous les soirs, en esprit, les faits qui ont marqué sa journée, mais encore il devra le noter sur un petit calepin *ad hoc*.

Inutile de se livrer à un long travail de rédaction que, vraisemblablement, on négligerait au bout de peu de temps ; il suffira de faire un rapport succinct des principaux évènements de la journée en style télégraphique. Par exemple : Sorti à telle heure, reçu telles lettres, rencontré X ou Y, observé telle chose, écrit à celui-ci ou à celle-là, pris telle résolution, etc.

En retrouvant dans la suite les impressions vécues que vous aurez fixées sur ce carnet, soyez persuadé qu'il se dégagera de cette lecture un sentiment très clair de votre valeur personnelle et de vos défauts. D'autre part, cette lecture donnera naissance à des idées nouvelles sur la conduite générale de votre vie.

Soyez surtout très sincère vis-à-vis de vous-même. Soyez sincère et même un peu sévère. Jugez-vous et jugez autrui. Vous situerez ainsi vos amis, vos ennemis et vous-même, sur leur plan véritable. Mais point de colère, point de passion, faites taire vos sympathies et antipathies. Efforcez-vous de voir les choses telles qu'elles sont, en un mot, soyez juste et bon.

CONCLUSIONS

Nous en avons assez dit pour faire comprendre l'importance fondamentale de la Force dans les phénomènes dont nous sommes à la fois les spectateurs et les acteurs. Tout ce qui nous entoure peut se ramener, en dernière analyse, à des métamorphoses de la Force. Ce petit livre a montré qu'elles pouvaient être les applications de ces Forces dans le domaine de la volonté.

Ayez foi en vous. Développez vos qualités de calme, de confiance et d'énergie ; soyez impassible, sobre, désintéressé, impénétrable et inaccessible.

Fuyez les gens démonstratifs. Aimez, souffrez, rêvez, pleurez, sans le crier sur les toits. Vivez en vous-même, car nous sommes nous-mêmes notre propre demeure.

Votre sensibilité sera d'autant plus profonde qu'elle sera moins apparente. Rien ne la révèle. Rien ne doit la révéler. Les impressions ne valent que par leurs retentissements dans notre vie intérieure. Ce sont, en quelque sorte, les matériaux avec lesquels nous édifions notre rêve.

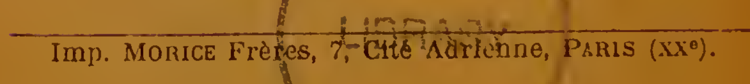
Le masque d'impassibilité est une chose nécessaire. Il éloigne les familiarités ; il constitue une barrière contre les indiscrets, les fâcheux, les imbéciles. Livrez-vous à des amis de choix. Mais ayez garde de donner prise aux camaraderies faciles, aux relations de rencontre.

Soyez le gardien scrupuleux de votre âme. N'en laissez approcher que ceux dont vous êtes sûr.

Et surtout, n'oubliez pas que rien n'est indifférent dans la vie. Nos déterminations les plus simples, en apparence, décident souvent d'une série incalculable de biens ou de maux.

Henry FRICHET.

TABLE DES MATIÈRES



Imp. Morice Frères, 7, Cité Adrienne, Paris (xxe).

FRANCE-ÉDITION
19, RUE GAZAN, 19
PARIS (XIVe)